

سيدتي
SAYIDATY
مجلّة المرأة العربية
العدد 2043
02/05/2020
LUXURY
ABAYAS
عباءات بتصاميم
فاخرة
هنادي مهنى:
انتظروا مفاجآتي
مع يسرا وياسر جلال
في رمضان
التواصل
الافتراضي..
هل سيغير
واقع حياتنا؟
متعافون من كورونا
ينضمون لحملة «سيدتي»:
هكذا شفينا..
«شكراً أبطالنا»
حصرياً ..
مروة محمد
تكشف أسباب
طلاقها
ISSN 1319-0857



The Breitling Cinema Squad
Brad Pitt
Adam Driver
Charlize Theron
BREITLING
1884
AIR
LAND
NAVITIMER 1
SEA
BREITLING
CHRONOMETER
NAVITIMER
#SQUADONAMISSION





أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ

سيّدتي

رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي . هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

المدير الفنّي **محمد عطايا**

هيئة التحرير **نسرين حمود • لينا الحوراني • آمال منذر • كندة صبيح**
رولا زعزع عياد • ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي ـ بيروت: كلودين كميد**
القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد ـ البحرين: بدور المالكي
الكويت: عبدالله الشايع ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي ـ باريس: اسماء رمضاني

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **غادة مسلّم بلعوط . حسام حمد**
ناتالي ديب . سعد حوراني
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي . ألان الزعنّي**

المكاتب Offices | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب الممنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492884-7492855
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التحارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر









الوكيل الإعلاني | لإتصالكم داخل المملكة -920000417 | دبي -0097143914440 | لندن -00420745046950 | باريس 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الاداره العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com الموقع الإلكتروني: www.alkhaleejiah.com

---

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات ـ ص.ب 62116 - الرياض 11585 هاتف: 4419933 1 966+ فاكس: 2121774 1 966+ بريد إلكتروني: www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» **دبي** هاتف: 3916503 4 971+ فاكس: 3918354 4 971+ **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ فاكس: 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | فاكس: 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع 96824491399+ | **الأردن** شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات 9624202016+
مصر مؤسسة الأهرام للتوزيع 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات 9611368007+**

سيدتي محتويات
CONTENTS
العدد 2043 || 2020





بين التواصل الاجتماعي والافتراضي

لعل أجمل ما في الحياة هي التواصل بين الناس واللقاءات و"الجمعات" مع الأهل أو الأصدقاء، إضافة إلى المشاوير الجماعية والسفر إلى بقاع العالم لاكتشاف كل جديد وجميل وممتع، لكننا في هذه الفترة الحرجة من الزمن بتنا غير قادرين على القيام بما نحب ونشتهي، فبات التواصل الإلكتروني أحد الأمور الأساسية، سواءً على الصعيد المهني أو على المستوى الشخصي، حيث أضحت وسائل التواصل الإلكتروني وسيلة كل الفئات العمرية، للحديث الفوري والمباشر مع الأشخاص في أي بقعة من العالم، وأصبحت تلك الوسائل ذات أهمية بالغة أكثر من ذي قبل، وذلك في ظل الحجر المنزلي للأفراد وتدابير الابتعاد الاجتماعي، ولكن ماذا بعد ذلك؟ هل سيطغى التواصل الافتراضي على التواصل الطبيعي بين الناس؟

هذا ما طرحته «سيدتي» على مجموعة من الأفراد، شباباً وشابات، بالإضافة إلى المختصين، في تحقيق تتابعونه في العدد الحالي.

مستقبل المطاعم

فرضت عديدٌ من الدول، التي غزاها فيروس كورونا المستجد، إجراءات احترازية صارمة، مثل منع التجول جزئياً أو كلياً، والتعليم والعمل عن بُعد، وحظر التجمُّعات، وإلزام المطاعم بالاعتماد على خدمة التوصيل فقط.

هذا الأمر أثَّر بشكل كبير على قطاع المطاعم، حيث تجنَّبت كثيرٌ من الأسر طلب الطعام منها، خشية الإصابة بالوباء، وتوجَّهت إلى الطبخ المنزلي، ما دفع أصحاب تلك المنشآت إلى محاولة استقطاب زبائنهم مجدداً عبر العروض القوية لتعويض جزء من خسائرهم.

هذا الأمر ينطبق على المطاعم في السعودية، إذ ألزمتها الدولة بالاكتفاء بتلبية طلبات الزبائن عبر خدمة التطبيقات المتخصِّصة في الطعام.

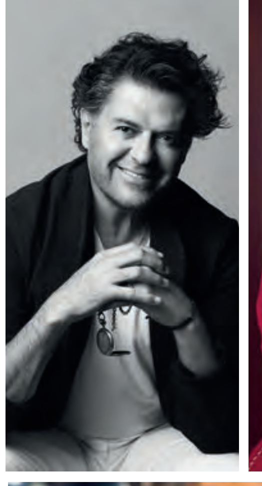
«سيدتي» فتحت موضوع مستقبل المطاعم للنقاش مع عدد من السعوديين والسعوديات، ومختصين.

ألوان مرحة لإطلالاتك

يساعد الصوم في تحسين الحالة النفسية، لما له من فوائد جمّة على صحّة الإنسان بشكل عام. ولإطلالاتك خلال شهر رمضان وما تختارينه من أزياء، دور إضافي في تعزيز حالتك النفسية وإضفاء البهجة والمرح على حضورك.

كثيرة هي التصاميم التي قدّمتها الدور العالمية والعلامات التجارية الكبرى المناسبة لأجواء هذا الشهر الفضيل، وما يزيد من غنى هذه المجموعات هي لوحة الألوان المتنوّعة والمشرقة التي أتحفتنا بها والتي حاكت في الوقت نفسه فصل الصيف وأجواءه المنعشة.











الأميرة صوفيا في أول يوم عمل لها في مستشفى صوفيا هيمينت باستوكهولم

الأميرة صوفيا

الأميرة صوفيا
تنضم إلى الجيش الأبيض

دخلت الأميرة صوفيا، عقيلة الأمير كارل فيليب على خط المواجهة ضد فيروس كورونا، بالتطوع في «الجيش الأبيض» مؤخراً؛ لتنضم إلى العاملين في مجال الرعاية الصحية كممرضة مساعدة في أحد مستشفيات العاصمة السويدية استوكهولم، بعد أن أكملت برنامجاً تدريبياً مكثفاً في مجال الرعاية الصحية عبر الإنترنت، استمر لمدة ثلاثة أيام، وتطوعت في مستشفى صوفيا هيمينت.

وقالت مارغاريتا ثورغرين الناطقة باسم القصر الملكي: «بصفتها رئيسة فخرية للمستشفى، أرادت الأميرة صوفيا أن تساعد في الأزمة التي تمر بها السويد».

واتبعت السويد نهجاً مختلفاً عن بقية دول أوروبا، باختيارها عدم عزل السكان في منازلهم، ودعت السلطات الصحية الجميع إلى «التحلي بحس المسؤولية» مع اعتماد التباعد الاجتماعي والتطبيق الصارم لقواعد النظافة، والحجر في حال ظهور أعراض، لكنها منعت التجمعات التي تزيد على خمسين شخصاً، والزيارات إلى دور العجزة.

يذكر أن الأميرة صوفيا، 35 عاماً، أصبحت عضوة في العائلة الملكية السويدية بزواجها من الأمير كارل فيليب، نجل الملك غوستاف عام 2015.



الثنائي الملكي البلجيكي في جولة بالمستشفى

الملكة ماتيلد

الثنائي الملكي البلجيكي
يزوران مستشفى
CENTRE HOSPITALIER REGIONAL

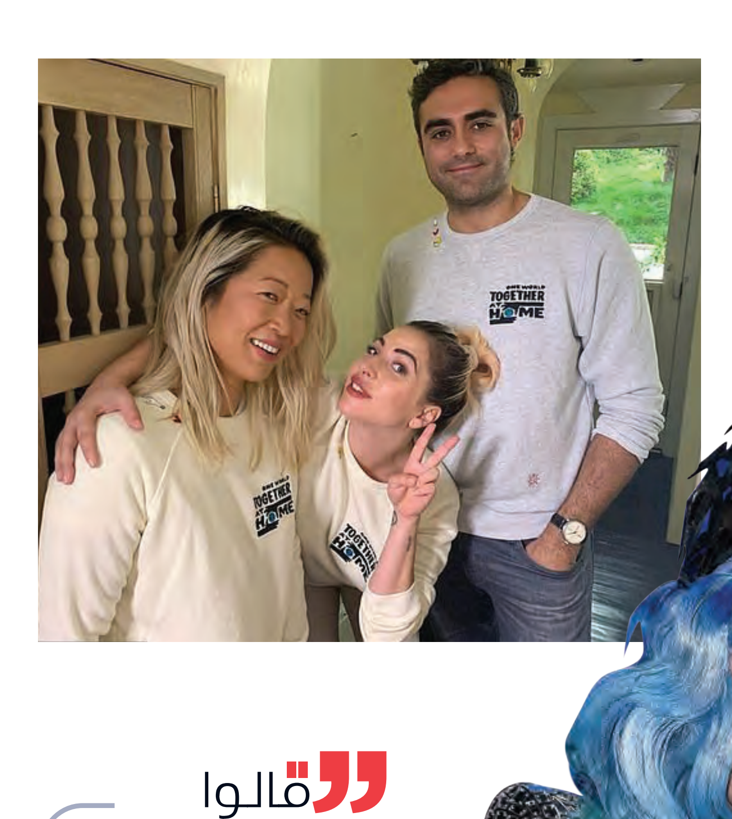
قام العاهل البلجيكي الملك فيليب وعقيلته الملكة ماتيلد بزيارة إلى مستشفى Centre Hospitalier Regional-ليج، مؤخراً، وتقيد الثنائي الملكي بالتدابير الوقائية، وناقشا مع موظفي المستشفى أوضاع الأجهزة التنفسية والتجهيزات في ظل انتشار جائحة فيروس كورونا "كوفيد - 19".

يذكر أن الملكة ماتيلد، وهي ابنة الكونت البولندي باتريك ديديكيم داكز، وحفيدة البارون تشارلز ديديكيم داكز، أما والدتها فهي الكونتيسة آنا ماريا كوموروفسكا، درست الثانوية في معهد لا فيير فيديل، بالعاصمة البلجيكية بروكسل، ثم درست علاج النطق في معهد ماري هابس في بروكسل أيضاً من عام 1991 إلى عام 1994، وحصلت على مرتبة الشرف، وعملت كمعالجة النطق، وبعد زواجها من الأمير فيليب آنذاك بعامين، درست علم النفس في جامعة لوفان الكاثوليكية، وحصلت على درجة الماجستير عام 2002 مع مرتبة الشرف.

تزوجت من الملك فيليب عام 1999، وأنجبا 4 أبناء: الأميرة إليزابيث ولية العهد، الأمير غابرييل، الأمير إيمانويل، والأميرة إليانور.



رسالة حب حقيقية من ليدي غاغا إلى العالم

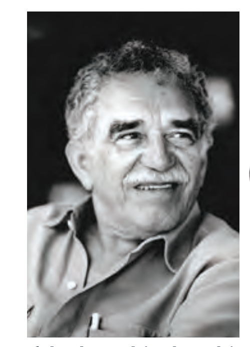


اجتمع أكبر نجوم البوب في العالم معاً لإحياء حفل فريد بعنوان One World: Together At Home، برعاية النجمة ليدي غاغا مؤخراً، حيث تم جمع مبلغ كبير لصندوق الإغاثة من فيروس كورونا.
وتبين في ما بعد أن الحدث المميز الذي دام ثماني ساعات، وتميز بأداء الفنانين براحة من منازلهم، قد جمع مبلغاً مذهلاً وصل 127.9 مليون دولار.
وصفت مغنية Shallows الحفل بأنه «رسالة حب» للعالم ولم يكن الغرض منه جمع التبرعات.
وشملت العروض نجوماً منهم تايلور سويفت، ورولينج ستونز، وبول مكارتني، وإلتون جون، وسام سميث الذين غنوا جميعاً أكبر نجاحاتهم، بينما قدم نجوم مثل ديفيد وفيكتوريا بيكهام رسائل دعم.
جاء على موقع حركة Global Citizen الرسمي على تويتر، وهي حركة تسعى لإنهاء الفقر المدقع بحلول عام 2030:
127.9 مليون دولار للإغاثة من فيروس كورونا، هذه هي القوة والتأثير
.One World: #TogetherAtHome
«شكراً ليدي غاغا على مساعدة GlblCtzn في إنشاء حدث البث العالمي التاريخي هذا. للجميع في جميع أنحاء العالم: ابقوا أقوياء، ابقوا آمنين، سنكون معاً سوياً في وقت قريب».
رداً على الأخبار، اعترفت غاغا بأنها «تفخر» لكونها جزءاً من جمع التبرعات.
حيث شاركت مع 81 مليون متابع لها على تويتر: «أشعر بالفخر والتواضع لأنني كنت جزءاً من هذا المشروع. شكراً GlblCtzn. شكراً WHO. أحبكم».
قبل البث، وصفت غاغا «One World: Together At Home» بأنه «رسالة حب»
وكتبت مؤخراً على إنستغرام: «تحدثت مع بعض الأطباء والعلماء. الأمر ليس سهلاً على الجميع في الوقت الحالي، لكن أفضل ما يمكننا القيام به هو الحجر الصحي الذاتي وعدم الوجود مع الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 65 عاماً وفي مجموعات كبيرة».
«أتمنى أن أرى والديّ وجداتي في الوقت الحالي، ولكن الأكثر أمناً هو عدم القيام بذلك، حتى لا أنقل لهم العدوى في حال كنت مصابة، لذا فأنا في المنزل مع كلابي».



قالوا

إن الإنسانية كالجيوش في المعركة، تقدمها مرتبط بسرعة أبطأ أفرادها.


غابرييل غارسيا ماركيز



OUT & ABOUT

أظهرت النجمة كيلي بروك تقديرها للنظام الصحي الوطني مؤخراً بالمشاركة في التصفيق للعاملين بمجال الصحة، حيث كسرت الحجر الصحي لسبب وجيه، حين قامت المنطقة كاملة بتحية عامليها المجتهدين في الخطوط الأمامية، فخرجت كيلي «40 سنة» إلى الشارع أمام منزلها في العاصمة البريطانية لندن، وانضمت إلى مجموعة من المصفقين والهاتفين بمقلاة معدنية وملعقة خشبية، للمشاركة في التصفيق الوطني الأسبوعي «Clap For Carers» لأولئك الذين يخاطرون بحياتهم في مواجهة فيروس كورونا «كوفيد19-».

رومانسية
طيور الأطيش



اقترب زوجان من طيور الأطيش الشمالي من بعضهما البعض، بعد عودة الذكر من يوم أمضاه في صيد الأسماك، حيث كان هذان الزوجان من الطيور من بين الآلاف على جرف صخري من قبل أن تهبط، تبقى في الهواء للحظة، وتنادي لمحاولة عثور كل طائر على شريكته.

تم التقاط الصور الجميلة من مهندس المناظر الطبيعية الهولندي ألبرت بيكهوف في جزيرة هيلغولاند بألمانيا مؤخراً.

قال البالغ من العمر 44 عاماً: «عندما تصل هذه الطيور الشمالية إلى أعشاشها، فإنها تتلقى دائماً ترحيباً حاراً من شريكاتها، حيث تتشابك رقابها الطويلة.. إنه مشهد رومانسي مثير للغاية ومن الممتع مشاهدته».

يذكر أن طائر الأطيش الشمالي (Morus bassanus) هو نوع من الطيور البحرية يمتاز بمهارات الصيد، فهو غطاس ممتاز يتغذى على الأسماك الصغيرة التي يصطادها بحرفية، ويعيش فقط في شمالي المحيط الأطلسي. ويعدّ من أكبر الطيور البحرية في أوروبا، كما يمتاز بجماله، إذ يتمتع بلون رأسه الذهبي وحلقة زرقاء حول عينه.

تعيش طيور الأطيش على الجزر والسواحل، وتضع الأنثى بيضة واحدة لكل زوجين.

وهناك ثلاثة أنواع من طيور الأطيش: الأطيش الشمالي من المحيط الأطلسي، والأطيش الرأس في جنوب أفريقيا، والأطيش الأسترالي في أستراليا ونيوزيلندا.

دبي ـ كندة صبيح











ما إن أعلن الدكتور حمد بن محمد آل الشيخ، وزير التعليم السعودي، نقل جميع طلاب وطالبات التعليم العام إلى الصفوف الدراسية التي تلي صفوفهم الحالية، واعتماد درجات الفصل الدراسي الأول؛ حتى ضجت مواقع التواصل الاجتماعي بالخبر، ولاقى القرار تفاعلاً واسعاً من السعوديين، الذين تبادلوا التهنئات في ما بينهم، وتناقلوا الآلية التي سيتم بموجبها نقل الطلاب إلى المراحل الأعلى، حسبما أوردته وزارة التعليم في قرارها. **بيريفان علي**

فرحة إنهاء العام الدراسي

أشاد السعوديون بالقرار الاستثنائي، الذي أصدرته الوزارة بعد قرار تعليق الدراسة في مؤسسات التعليم العام؛ حيث أتاحت خيار المدرسة الافتراضية لأكثر من ستة ملايين طالب وطالبة في البلاد، عقب تفشي فيروس كورونا المستجد، من خلال أدوات عدة، في الوقت الذي يناسبه، وحسب الإمكانات التقنية المتوافرة لديه، وهي: «قناة عين»، و«رابط القناة على يوتيوب»، و«بوابة عين الإثرائية»، و«بوابة المستقبل»، و«منظومة التعليم الموحدة».


وزير التعليم حمد آل الشيخ


متحدثة التعليم إبتسام الشهري


إنهاء العام الدراسي ونجاح جميع الطلاب

شكراً وزارة التعليم

عبَّر الكثيرون منهم عن فرحتهم بالقرار ومدى فخره وامتنانه بالجهات الرسمية في البلاد، التي تحرص على مستقبل المواطنين وأبنائهم، وتسعى جاهدة إلى الحفاظ على صحتهم في ظل الظروف الاستثنائية التي يمر بها العالم أجمع بعد تفشي جائحة كورونا.

حيث غرد **عبدالله القرني** شاكراً وزارة التعليم على اهتمامها بالطلاب بالقول: «قرار وزارة التعليم السعودية بنقل الطلاب والطالبات من التعليم العام إلى الصفوف التي تلي صفوفهم قرار عادل وفي محله ووقته. يسلم صاحب القرار، ويسلم من ساعده، ويسلم من نفذه. فرحة وطن».

وبارك **عبدالله الشريف** أبو حسن لجميع الطلاب بالنجاح عبر تغريدة، قال فيها: «مبروك للناجحين والناجحات من أعماق القلب، وجزيل الشكر للمعلمين والمعلمات على جهودهم المباركة. نقول لهم أنتم أسَّستم ووجَّهتم وتابعتم عن بُعد، وحرصتم على مستقبل أبنائنا، وجاء قرار الوزارة نتيجة الثقة في الكادر التعليمي».

وغرد **عبدالله بن عجاج:** «الحمد للّه على نعمة السعودية؛ فكل قرار يصدر هو في صالح المواطن والمقيم، وآخر هذه القرارات قرار وزير التعليم. لقد قالها خادم الحرمين الشريفين: الإنسان أولاً».

كذلك، أكد **محمد الزهراني**، أن جميع قرارات الحكومة غايتها خدمة الشعب، شاكراً إياها على هذا القرار بالقول: «شكراً قيادتنا، شكراً وزارة التعليم، قرار في محله، وتعامل أبوي يتناغم مع قرارات الحكومة الحانية في ظل الأزمة الراهنة، وتم من خلاله مراعاة ظروف المرحلة، وتحقيق المصلحة والناتج التعليمي لأبنائنا. مبارك، وبالتوفيق لأبنائنا، وسنستمر -بإذن اللّه- في عملية التعليم عن بُعد».

المصلحة الوطنية

في ما بيَّنت **إبتسام الشهري**، المتحدثة الرسمية باسم وزارة التعليم، أن «جائحة كورونا فرضت ظروفاً استثنائية في اتخاذ القرارات، التي تراعي المصلحة الوطنية، بناءً عليه تقرَّر نقل جميع الطلاب والطالبات إلى الصفوف التي تلي صفوفهم الحالية»، كاشفةً أن «القرار جاء بعد أن استُكملت جميع المناهج في المراحل الدراسية كافة، هذا مع استمرار العملية التعليمية عن بُعد؛ الأمر الذي سيمكِّن الطلاب والطالبات من استمرار عمليات التقويم اختيارياً لجميع المراحل خلال فترة الصيف لتحسين نواتج التعلم لديهم».

وأكدت أن «جميع مَن رسب في الفصل الدراسي الأول، يُعد ناجحاً، وينتقل إلى الصف الذي يلي صفه الآن، وسيكون إعلان نتائج طلاب التعليم العام بعد نهاية العام الدراسي عبر موقع نور».

وأوضحت الشهري أن «هناك فرصة لطلاب الثانوية العامة لتحسين معدلاتهم عند بداية العام الدراسي الجديد لمَن يرغب في تحسين مستواه بعد قرار وزارة التعليم اعتبار جميع الطلاب ناجحين وانتقالهم إلى الصفوف التالية».

في لفتة جميلة، وتخفيفاً عن أفراد الأسر في منازلهم، خلال الحظر المنزلي المفروض عليهم للوقاية من فيروس كورونا، بادر أحد الشباب الموهوبين بعزف مقطوعة موسيقية من شرفة منزله لتسلية جيرانه، وهو ما لاقى استحساناً، وانتقلت فكرته؛ لتصبح حديث الناس، وتتحول إلى وسيلة لتسلية المصريين في أوقات الحظر الطويل. **أيمن خطاب**

عزف من الشرفات

هذه الفكرة تولدت من عدم الاختلاط المحظور، حيث قام الشاب محمد عادل بعزف مقطوعة موسيقية من شرفة منزله لجيرانه، في منطقة فيصل التابعة لمحافظة الجيزة، الأمر الذي لاقى ترحاباً واسعاً وتصفيقاً حاراً من جيرانه الموجودين في المنطقة.

قتل الملل

«عادل» وجد في هذا الأمر تخفيفاً لأعصاب جيرانه، وتسلية لتمرير الوقت عليهم بعد أزمة انتشار فيروس كورونا في العالم، واتخاذ الدولة المصرية تدابير وقائية، منها فرض حظر التجوال من الساعة الثامنة مساءً وحتى الساعة السادسة صباحاً.

محمد عادل تخرج في كلية التجارة، ولكنه موهوب بالعزف على آلة الكمان، وراودته هذه الفكرة في ظل مكوثه في المنزل فترات طويلة؛ لذا قرر هو وشقيقه عزف مقاطع موسيقية من شرفة المنزل.

تسلية

في محافظة أخرى، كرر أحد الموهوبين، رجل أربعيني، أيضاً بمدينة الغردقة، أثناء حظر التجوال هذا الأمر؛ حيث قام بعزف مقطوعات موسيقية من شرفة منزله لجيرانه في الغردقة بمحافظة البحر الأحمر، الأمر الذي لاقى ترحاباً واسعاً وتصفيقاً حاراً من جيرانه الموجودين في المنطقة.

وعبّر أهالي المنطقة عن امتنانهم، حيث وجدوا في هذا الأمر تخفيفاً وتسلية لتمرير الوقت عليهم، بعد أزمة انتشار فيروس كورونا في العالم، واتخاذ الدولة المصرية تدابير وقائية، منها فرض حظر التجوال من الساعة الثامنة مساءً وحتى الساعة السادسة صباحاً.



تداول رواد مواقع التواصل الاجتماعي بالغردقة فيديو لهذا الرجل الأربعيني، وهو يعزف من شرفة منزله خلال فترات الحظر.
وقد شهدت عدة مدن ومناطق مصرية قيام بعض الشباب بالعزف على آلات موسيقية مختلفة خلال فترات حظر التجوال، مما نال استحسان سكان تلك المناطق.

أعلنت سلطات وزارة الداخلية البرازيلية أن نسبة الانتحار بسبب الحجر المنزلي في البرازيل قد زادت بنسبة 22 % عما هو عليه الوضع بالنسبة لهذه الظاهرة في البلاد خارج إطار الحجر المنزلي. إلا أن الظروف التي وصفتها السلطات بـ«الصعبة» للناس، خلال فترة الحجر المنزلي، قد دفعت أناساً كثيرين على وضع حد لحياتهم بأنفسهم للخلاص.

محمد داود

الانتحار في الحجر المنزلي



جاء في بيان، نشره موقع «كازا سيفيل» الإلكتروني، التابع للوزارة، أن الحجر المنزلي قد أدى إلى فقدان الكثير من الناس أعمالهم التجارية؛ ليصبحوا بلا دخل يعينهم في فترة الحجر المنزلي المفروض بسبب فيروس الكورونا، الذي يعصف بالعالم في الفترة الراهنة.

وقد حاولت وزارة الشؤون المدنية والسكان إقناع الحكومة الفيدرالية بتقديم مساعدات مالية لأصحاب الأعمال الصغيرة والأعمال التجارية، التي يسمونها «ميكرو بيزنس»، إلا أن التأخر في تقديم المساعدات التي وصفت بأنها متواضعة ولا تكفي لإنقاذ أصحاب هذه الأعمال والتجارة من الإفلاس؛ بسبب تقلص نسبة المبيعات إلى الصفر، لم تُجدِ كثيراً، باستثناء المطاعم التي لاتزال قادرة على الصمود في وجه الحجر المنزلي؛ بسبب نظام التوزيع على المنازل «ديليفري». وأشار البيان إلى أن أصحاب قطاع المطاعم ومحلات بيع المواد الغذائية هم الوحيدون تقريباً الذين مازالوا يصارعون من أجل البقاء.

3 أسابيع

حذرت جهات اجتماعية كثيرة من أن الوضع سيزداد سوءاً إذا طالت فترة الحجر المنزلي أكثر من اللازم. كما اقترح البعض تطبيق الحجر المنزلي على الناس الذين تتجاوز أعمارهم الستين عاماً. وبخصوص ظاهرة الانتحار بسبب الحجر المنزلي، فقد بيّنت الأرقام أن ما يقرب من 900 شخص قد انتحروا داخل بيوتهم خلال فترة ثلاثة أسابيع من الحجر المنزلي في مدينتي «ساو باولو» و«ريو دي جانيرو» البرازيليتين وحدهما، ولم تتوفر بعد الأرقام عن بقية المناطق في هذا البلد الشاسع، الذي تبلغ مساحته ثلاثة أضعاف مساحة القارة الأوروبية بأسرها، وعدد سكان يتجاوز 215 مليون نسمة.

إفلاس

طلبت سلطات وزارتي الداخلية والشؤون المدنية من السكان في منازلهم، الإبلاغ عن أية تحركات يظهرها الناس المقربون منهم تدل على النية في ارتكاب الانتحار. ومن جهته، أضاف الموقع الخاص بوزارة الداخلية «كازا سيفيل» أن أكثر الفئات انتحاراً من الناس خلال فترة الحجر المنزلي هم العاملون في مراكز البيع الكبيرة، التي تم إغلاقها منذ إعلان الحجر، وكذلك فئة العاملين في مجال الخدمة المنزلية، أي الخادمات، إضافة إلى أصحاب المحلات التجارية الصغيرة التي أفلست؛ بسبب توقف نشاطات البيع وأصحاب الأعمال التجارية الصغيرة «ميكرو بيزنس».

مكافآت مالية للحد من الظاهرة

جاء في البيان أيضاً أن السلطات خصصت مكافأة قدرها 200 دولار أمريكي لكل من يبلغ عن حالة تدل على النية في ارتكاب الانتحار؛ لتتمكن السلطات المختصة من إنقاذ حياته، ومكافأة أخرى تبلغ 300 دولار لكل من يثبت أنه أنقذ إنساناً أثناء محاولة الانتحار. ومما هو جدير بالذكر أن الحجر المنزلي مستمر في البرازيل، ولا يعرف الناس متى سينتهي.



هبة زاهد: العلاقات العامة فن إعلامي أسيء استخدامه

تتعدد التعاريف من مختلف الدوائر العلمية للعلاقات العامة، ولكنها تتفق على مفهوم أنه يقوم بتعزيز الصورة المشرقة للكيان الذي يمثله، ومعالجة السلبيات دون كذب أو تزييف على جمهور هذا الكيان سواء كان كياناً عاماً أو خاصاً، وهذا المفهوم هو الذي يتلقاه طالب هذه الكلية الإعلامية على مدى أربعة أعوام من دراسته لمهارات ووسائل العلاقات، إلا أنه عندما ينتقل إلى سوق العمل سوف يُطلب منه أن يضع جانباً معظم القيم التي تلقاها عن الرسالة السامية للعلاقات العامة، والتعامل مع المهنة من منطلق أن هدفها هو أن تبقى صورة الكيان مضيئة بأي وسيلة كانت.

إبراز الواجهة وإخفاء العيوب

المسبب الرئيسي في هذا الانحراف عن المفهوم السامي للعلاقات العامة هم الاشخاص الذين امتهنوا هذه المهنة من دون أي خلفية أكاديمية أو التزام بأدبياتها؛ فنرى دورهم السلبي في تحويل مفاهيم صناع القرار في الكيانات الاقتصادية نحو تطويع دور العلاقات العامة في أمور تتعارض ومهمته الرئيسية، وهي تعزيز العلاقة مع جمهور هذا الكيان على أساس من الصدق، ومعرفة نقاط القوة لتعزيزها، ومكامن الخلل لمعالجتها، فأصبح دورهم فقط إبراز الواجهة وإخفاء العيوب بأي وسيلة كانت، حتى لو كانت تتعارض مع صالح الجمهور.



- رئيسة تنفيذية لشركة فينومينا للعلاقات العامة وتنظيم الفعاليات
- ماجستير علاقات عامة واتصال الشركات من جامعة بيري بأمريكا.
- محاضرة في جامعة أم القرى
- حاصلة على برونزية جائزة سيدة العام في العلاقات العامة على مستوى العالم، وهي جائزة «ستيفي العالمية» لسيدات الأعمال في عام 2016
- عضوة في منظمة رواد الأعمال العالمية، وأول سعودية تحصل على هذه العضوية، عضوة في الهيئة الدولية للعلاقات العامة IPRA.

العلاج بيد أبناء التخصص:

أولى خطوات علاج هذا الانحراف تقع على عاتق أبناء هذا التخصص، الذين يجب أن يكون لديهم ولاء للقيم التي درسوها، ومن أجلها اختاروا هذا المجال للعمل فيه؛ فالتسليم والتعامل مع الوضع القائم سوف يذهب بالعلاقات العامة للاندثار، والبقاء بوصفها قناة من قنوات الدعاية الإعلانية التي تتعارض بشكل كبير جداً في نقاط كثيرة مع مفهوم ودور العلاقات العامة الحقيقي.

وثانية هذه الخطوات أن يجيد مختص العلاقات العامة تقديم نفسه، وأنا هنا أشير إلى التخصص داخل هذا التخصص الإعلامي، من حيث تنوع مجالاته، بالشكل الذي تضم فيه منظومة العلاقة العامة في الكيان «وكلاء – إدارة – قسم» مختصين يجيدون إتقان معظم فنون هذا المجال؛ لتجويد المخرجات الموجهة للجمهور، ونقل رجع الصدى للجهات المسؤولة داخل الكيان بصورة صحيحة وعلمية.

العلاقات العامة ورؤية المملكة 2030

يسعدني كثيراً ما يقوم به المسؤولون عن إبراز وطننا؛ فأي مختص في العلاقات العامة يستطيع أن يرى حجم العمل الذي يتم، من حيث إبراز نقاط القوة التي لا تُعد ولا تُحصى في بلادنا، والتي كان دور ولي العهد فيها محورياً بتوجيهه بفتح هذا الكنز أمام المختصين في شتى المجالات، ومنها مجال العلاقات العامة لنشر إبداعهم في نقله للعالم بصورته الحقيقة التي لا تحتاج إلا لمن يعرف صياغة حقيقتها، والرد على جميع الاستفسارات والآراء السلبية المبنية على نظرة غير واقعية لحال مجتمعنا.

قالوا عنها

هي مستشارتي في كل جوانب حياتي، وليس فقط الآن، بل منذ طفولتها؛ بما متعها الله من حُسن البصر والبصيرة والقدرة على تحمل المسؤولية.

أميمة عبدالعزيز زاهد مدربة تربوية ومستشارة إعلامية

الرؤية المختلفة، التي كانت هبة تحاور فيها عندما كانت طالبة في الجامعة؛ أثرت فينا جميعها، وعدلت الصورة النمطية التي كانت لدينا عن السعودية.

الدكتور فنسنت بردايز، رئيسة قسم التواصل والعلاقات العامة، جامعة بيري في ميامي

هبة شخصية لا يمكن ألا تلاحظها أو تتأثر بها، قوية استثنائية ذات طاقة عالية ومنجزة، لا يمكن أن توجد بمكان دون أن تترك لها أثراً وبصمة.

الدكتورة غادة الغنيم، عضوة مجلس أمناء مركز الملك عبد العزيز للحوار الوطني

جدة - ولاء حداد

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



نساء غيّرن شكل العالم.. وأنقذن حياة الملايين

كان لديهن عين ثالثة، نظرة استشراقية، رؤية بعيدة المدى، أو ربما كل ذلك إلى جانب قرار من روح وإرادة صلبة لخدمة البشرية جمعاء بواسطة علمهن وثقافتهن وعبقريتهن، لذلك نظرن إلى أبعد من العصر الذي كنّ فيه. كل واحدة من تلك النساء اللواتي عشن في عصور وحُقب مختلفة، كانت تدرك أن لها دوراً في صنع الحضارة، وأن حياة وحريات وحقوق الكثير من النساء والرجال والشيوخ والأطفال تعتمد عليهن، لذلك عملن بجهد كبير.

لم يكن الطريق عليهن سهلاً على الإطلاق، فقد كن يواجهن تحديات لا تُعد ولا تُحصى، كن يصنعن المستقبل من جهة، ومن الجهة الأخرى يحاولن إثبات مكانتهن بين الرجال كلٌّ في مجالها. منهن من أمضت حياتها تطالب بتحرير المرأة وبحقوقها، وأخريات انكببن على وجوههن في مَعامِلِهن لصنع أدوية تنقذ أرواح الملايين، ونساء قانون تمكن من إعادة الحقوق إلى أصحابها. إنهن بكل ما تحمله الكلمة من معنى، نساء غيّرن شكل العالم بإنجازاتهن.

سيدتي - محمد المعايطة


نايتنغيل في شبابها


فلورنس نايتنغيل

فلورنس نايتنغيل.. سيدة المصباح

عند الحديث عن فلورنس نايتنغيل -التي وُلدت في أيار/مايو -1820 نحن لا نتحدث عن امرأة عادية عاشت بمنتصف القرن التاسع عشر، بل عن روح صلبة تمكنت في سنين قليلة أن تصبح رائدة التمريض الحديث في العالم. والتي تمكنت في سنين حياتها العملية الأولى، أن تنقذ أورواح المئات عند انتشار وباء الكوليرا، لإدراكها أن الاهتمام بنظافة المرضى والكادر الطبي، سيعمل على تقليل أعداد الوفيات بشكل كبير للغاية، وفعلاً هذا ما حدث.

لكن ما خلّد اسم نايتنغيل في كتب التاريخ، تمكنها من إنقاذ حياة مئات آلاف الجنود البريطانيين خلال حرب القرم عام 1853، على الرغم من عدم وجود مستشفيات صالحة لرعاية الجرحى من الجنود، حينها شكّلت كتيبة تمريض من 16 ممرضة، وبدأن بتغيير جذري لمستشفى القاعدة البريطاني في القسطنطينية، أولت رعاية كبيرة لنظافة المرضى وأماكن تواجدهم، حتى أنها خلال فترة قصيرة قللت معدلات الوفيات إلى أكثر من الثلثين. وسُميت بـ«سيدة المصباح»، لأنها كانت كل ليلة تحمل مصباحها وتجول بين المرضى والمصابين من الجنود تتفقد أحوالهم. وبعد انتهاء الحرب، أصبحت رؤية فلورنس نايتنغيل في مجال التمريض، حجراً أساسياً في هذه المهنة، ينقذ حياة الملايين حتى يومنا هذا.


فلورنس نايتنغيل سيدة المصباح

هدى شعراوي.. روح حركة التحرير النسوية

هدى شعراوي

منذ أول سنواتها وحتى يومها الأخير بيننا، ظلت هدى شعراوي، رائدة المناضلات والناشطات النسويات في مصر، تطالب بالحريات والعدالة والإنصاف لقضاياها النبيلة، وتمكنت خلال الـ68 عاماً من حياتها، أن ترفع صوت المرأة المصرية وتجعلها شريكة الرجل في كل نضالاته. كثيرات النساء اللواتي أثرن فيها، إلا أن أوجيني لو بران، الفرنسية المتزوجة من أحد السياسيين الأثرياء، تحولت إلى صديقة هدى ومرشدتها الفكرية في حياتها. وكانت سبب انخراطها بالحركة النسوية المنظمة والقوية، التي انطلقت في البلاد بأول عقدين من القرن العشرين الماضي.

أسست شعراوي مجلة الـ«إيجبسيان»، وأنشأت أول جمعية فكرية في القاهرة، طرحت مواضيع حساسة عبر المقارنة بين حياة ووعي المرأة الأوروبية والمرأة المصرية، وكانت أول الناشطات اللواتي خرجن للحديث بشكل علني في الحركة النسوية. كما أنها كانت من أقوى الأصوات التي وقفت ضد الاحتلال البريطاني وكانت هي من قد حشدت النساء في الشوارع لأول مرة بتاريخ البلاد الحديث، رافضات لعنف وقمع السلطات البريطانية ضد المصريين، واحتجاجاً على اعتقال الزعماء الوطنيين. عام 1920، أصبحت رئيسة للجنة الوفد المركزية للسيدات، التابعة لحزب الوفد، والذي لعب دوراً بارزاً في الضغط على الحكومة البريطانية. وأصبحت شعراوي اسماً حاضراً بقوة وطنياً وسياسياً وفي الحركة النسوية العربية، وليس فقط المصرية.

تو يويو..
أنقذت حياة الملايين وحازت على نوبل

الصيدلانية والكيميائية الصينية «تو يويو»، الحاصلة على جائزة نوبل عام 2015، علينا أن نتذكر هذا الاسم جيداً، لأن الفضل يعود لها بإنقاذ حياة الملايين من البشر حول العالم، بعد أن اكتشفت الأرتيميسينين علاج مرض الملاريا الذي كان يحصد الأرواح من كل حدب وصوب. فهذه العالمة التي وُلدت عام 1930 لعائلة فقيرة في مدينة نينغبو على الساحل الشرقي للصين. فعلت ما لم يتوقعه أو حتى يجرؤ عليه أي أحد من قبلها. كانت أرواح الأبرياء تعني لها الكثير، لذلك بعد أن اكتشفت العلاج قررت أن تجربه على نفسها أولاً.

بدأ الأمر في أواخر العام 1960، عندما عادت الملاريا لتتفشى من جديد في مختلف دول جنوب شرق آسيا، حينها شكّلت الحكومة الصينية هيئة أبحاث خاصة بهذا الأمر، وتمت الإستعانة بـ«تو يويو» لترأس البحث. قبل تلك الفترة كانت العالمة الصينية أبدت اهتماماً بالغاً بالطب الشعبي واستخداماته للأعشاب الطبيعية، وعملت مع فريقها على العديد من المركبات الكيميائية، وبعد وصولها إلى التركيبة الأنجح خلال عقد السبعينيات، تطوعت تو يويو لتجربة العلاج الجديد على نفسها، لتنجح في عملها وبالفعل تنقذ أرواح الملايين.


تو يويو خلال نيلها جائزة نوبل


الصيدلانية الصينية تو يويو


تو يويو أنقذت أرواح الملايين

حياة سندي..
ابنة مكّة التي خدمت البشرية


سندي خلال إحدى محاضراتها

عندما نرى ما تمكنت العالمة السعودية حياة سندي، من تحقيقه خلال الفترات الماضية، ندرك أنها لم تكن مجرد سيدة ذكية محبة للعلم، بل هي أكثر من ذلك بكثير، امرأة سعودية تحمل في روحها إرادة ورؤية إنسانية جامعة، قادتها لأن تكون عالمة وباحثة ومن أوائل النساء اللواتي صرن أعضاء في مجلس الشورى السعودي، وفي رصيدها العديد من الابتكارات التي خدمت الإنسانية جمعاء. ونالت ابنة مكة المكرمة والتي وُلدت فيها بـ6 تشرين الثاني / نوفمبر 1967، شهادتها في علم الصيدلة مع مرتبة الشرف من كلية لندن الملكية King's College London في عام 1995.

تعتبر سندي أول امرأة عربية تحصل على درجة الدكتوراه في التقنية الحيوية من جامعة كامبردج العريقة. كما أنها صاحبة مشروع «التشخيص للجميع»، الذي يوفر تشخيصاً مبتكراً للأمراض وغير مكلف على الإطلاق، خاصة في المناطق الفقيرة والنائية. إضافة إلى اختراعها جهازاً للموجات الصوتية والمغناطيسية، يمتلك قدرة على تحديد العلاج اللازم لجسم الإنسان، كما أنه يساعد رواد الفضاء على مراقبة معدلات السكر، ومستوى ضغط الدم في أجسامهم، خلال رحلاتهم الفضائية، إلى جانب تطبيقات متعددة أخرى بالصناعات الدوائية، وفحوصات الجينات والحمض النووي الخاصة بالأمراض الوراثية.


العالمة السعودية حياة سندي

روث بادر جينسبيرج..
غيرت وجه أمريكا إلى الأبد


القاضية روث بادر جينسبيرج

الأكاديمية والقانونية الأمريكية روث بادر جينسبيرج، ثاني قاضية من النساء في تاريخ المحكمة العليا في الولايات المتحدة الأمريكية، بعد القاضية ساندرا داي أوكونور، وإحدى أربعة قضاة نساء في المحكمة. أشهر قانونية على الإطلاق في البلاد. ولكن هذا ليس كل شيء، لأن جينسبيرج كانت قد غيرت القانون الأمريكي بشكل كبير، ووقفت في وجه العنصرية الجندرية ضد المرأة منذ يومها الأول، ولها الفضل الأكبر بهذه التغييرات الجذرية التي قادت البلاد إلى ما هي عليه.
بدأت جينسبيرج تمردها على هذه الأوضاع في أميركا، منذ لحظة دخولها جامعة هارفرد لدراسة القانون، حيث كانت من بين 9 فتيات فقط يدرسن برفقة أكثر من 200 رجل، ووجدت نفسها مضطرة لتحارب الجندرية لتكسب مكانها، واستمرت في نضالها لأجل حقوق المرأة. وفي عقد السبعينات الماضي، شاركت بتأسيس مشروع حقوق المرأة في الاتحاد الأمريكي للحريات المدنية، وخلال عملها الذي جعلها محط أنظار الجميع في الولايات المتحدة، لم تكن جينسبيرج تريد إنهاء التمييز الجندري فقط، بل وأن ترسم مساراً استراتيجيا جديداً لقوانين البلاد. وبالفعل تمكنت امرأة واحدة من تغيير الكثير، ورسم صورة مختلفة تماماً للولايات المتحدة والعالم.


امرأة واحدة غيرت شكل بلاد كاملة

المصادر:
biography
world economic forum
صحيفة الوطن
CNN
موقع جائزة نوبل الرسمي



ماذا لو مات أحمد العرفج؟!



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

الناس تتحسس من الموت، ولا ترغب في سيرته، وأنا لديَّ فِكرة مقال عن حالنا مع المبدع في حياته، وبعد مماته، لذلك لن أضرب مثلاً بأديب؛ أتكهَّن بدنوِّ أجله، لأنه سيغضب.. من هذا الباب، سأضرب المَثال بنفسي، فأنا أتحمّلها، وهي تتحمّلني..!

حاولوا معي أن تُفعِّلوا خاصية الخيال لديكم، وتتخيَّلوا أن خبراً ستقرؤونه غداً في الصحف والمجلات يقول: (وفاة عامل المعرفة أحمد العرفج)، ماذا سيحصل؟.. سيحصل التالي:

أولاً: ستقوم الصفحة الثقافية بجريدة «المدينة» السعودية؛ بعمل ملف عن «المرحوم»، وسيتم استكتاب أصحابه فيه من أمثال: «علي العلياني، عبده خال، حمود أبوطالب، طلال القشقري، إبراهيم نسيب، خالد العقيلي ومفرح الشقيري... وغيرهم»، وكلهم سيكتبون عن ذكرياتهم مع الأديب الراحل..!

ثانياً: سيقوم الأستاذ الصديق «أبوفهد محمد الحارثي» -رئيس تحرير مجلة «سيدتي»، بصفة أن «المرحوم» كان مِن كُتَّابها- باستكتاب بعض السيدات والسادة، للحديث عن مناقب المذكور، وصفاته الكِتابية والقِرائية..!

ثالثاً: ستُخصِّص «روتانا» حلقة عن الراحل، وبالذات برنامج «يا هلا بالعرفج»، يتناولون فيها كيف كان «المرحوم»؛ متابعاً جيِّداً لمجريات الأحداث، وكيف كان ملتزماً بالحضور إلى الاستديو، ولم يتخلَّف في يوم من الأيام، وكان -يرحمه اللّه- مثالاً للمذيع المهتم بتطوير نَفسه، وتقديم مادته بشكلٍ أخَّاذ..!

رابعاً: سيقترح أحدهم على أمانة المدينة المنيرة، أو أمانة جدة، إطلاق اسم الفقيد الأديب الراحل؛ على زقاق من الأزقة المهجورة..!

خامساً: سيقوم النادي الأدبي -في إحدى المدن- بعمل فعالية، يفتح فيها ملفاً لتكريم الأديب الراحل، يشارك فيه نخبة من كُتَّاب النقد والفِكر..!

سادساً: ستمتلئ أعمدة الصحف بمقالاتٍ عن الفقيد الراحل، حتى أولئك الذين لا يعرفونه، سيكتبون أنهم قابلوه، وأنه أشاد بهم، وأثنى على كِتاباتهم..!

سابعاً: سيشمت مجموعة من الناس في شبكات التواصل الاجتماعي، قائلين: (الحمد للّه الذي أخذه أخذ عزيزٍ مقتدر، وكفَّ عن الناس شرّه)..!

في النهاية أقول: هذه قصة خيالية، ولكن الواقع يمشي معها، ويُطبِّقها بحذافيرها، لأننا لا نُكرِّم الإنسان إلا بعد وفاته، ولقد صدق الشاعر القروي حين قال:

(يَا أيُّهَا الأُدَبَا مُوتُوا لِنُكْرِمَكُمْ
إِنْ يَخْبُثِ العَيْشُ فقَدْ تَحْلُو المَنِيَّاتُ)!

د. نجاة عون صليبا:
عملي هو حياتي ولن أشعر باليأس



متخصّصة في التلوّث الجوي، عملها رائد في تقييم وفهم تحوّلات الملوّثات الجوية في لبنان والشرق الأوسط، وتحديد المواد السامة والمسرطنة الناتجة عن انبعاثات الأجهزة المشبّعة بالنيكوتين، القابلة وغير القابلة للاحتراق مثل النرجيلة والسجائر الإلكترونية.. إنها الدكتورة نجاة عون صليبا، التي انتشرت أبحاثها ودراساتها في كافة أنحاء العالم بعد عمل طويل وشاق استمر لمدة 20 عاماً، في مجال علوم الكيمياء، كما كانت من بين 17 امرأة من العالم العربي، تضمنتهن قائمة 100 امرأة ملهمة ومؤثرة للعام 2019، التي نشرتها هيئة الإذاعة البريطانية.

بيروت - عفت شهاب الدين

تعدّ صليبا، من أبرز الباحثات في لبنان، حيث تجري أبحاثاً رائدة على مستوى العالم بشأن تلوث الهواء. وتأمل صليبا، من خلال أبحاثها في الجامعة الأميركية - بيروت، إلى معالجة عدد من التحديات البيئية التي نعيشها اليوم... «سيدتي» التقت الدكتورة صليبا وكان هذا الحوار:

دراسات وحماية الطبيعة

ماذا تقولين عن دراساتكِ الجامعية ومركز حماية الطبيعة؟

أنا أستاذة مادة الكيمياء في الجامعة الأميركية في بيروت، ومتخصّصة بتلوث الهواء، ومديرة مركز حماية الطبيعة، عندما انتقلت مع عائلتي إلى المدينة بسبب الحرب الأهلية، أصبحت مهتمّة بطرق تخفيف تلوّث الهواء.

درست في الجامعة اللبنانية، وحصلت على درجة «البكالوريوس» عام 1986. ثم انتقلت إلى الولايات المتحدة لاستكمال دراساتي العليا، وحصلت على شهادة «الماجستير» في جامعة ولاية كاليفورنيا، ومن ثم أكملت دراسات «الدكتوراه» في جامعة جنوب كاليفورنيا.

ركزت في أطروحة الماجستير حول موضوع تلوّث المياه، ودراسة التحفيز

في الدكتوراه، ثم تابعت بعد حصولي على الدكتوراه كباحثة في جامعة كاليفورنيا.
أجري أبحاثاً رائدة في إطار التركيب الكيميائي والسامّ للهواء الملوَث، والتي ساهمت مساهمة فعّالة بالتغلّب على بعض التحديات البيئية الأكثر إلحاحاً».

كيف تفسّرين شغفكِ بالعلوم، ولماذا؟
استمدّ هذا الدافع أو هذا الشغف قبل كل شيء من خلال نشأتي في مزرعة أسرتي للموز والبرتقال في وسط الريف اللبناني، فأنا ورثت عن والدي تعلّقه وحبّه الشديد للأرض. عندما اندلعت الحرب الأهليّة، اضطررنا إلى الانتقال للعيش في المدينة، وعندها بدأت أكتشف عن قرب المشاكل الصحية الناتجة عن تلوّث الهواء وانتشار المواد السامّة في البيئة.
حققت أبحاثي ودراساتي إنجازات كثيرة أذكر منها تحديد طرق تحليلية فعّالة لقياس المكوّنات الرئيسة السامّة لدخان التبغ، وقد حددت المركبات المسببة للسرطان المنبعثة من النرجيلة، كما توصّلت إلى أن السجائر الإلكترونية لا تخلو من المواد المسرطنة، وهو أمر خطير جداً خاصة أنها باتت منتشرة بنسبة كبيرة بين الشبان والشابات في الآونة الأخيرة.

وعي الشعوب

هل تركزين في أبحاثكِ ودراساتكِ على وعي الشعوب في هذه المرحلة الخطيرة تجاه تلوّث الهواء؟
بالطبع الوعي مطلوب في جميع المراحل من جانب المواطنين، والسلطات، ومنظمات الصحة الدولية، بهدف التأثير على السياسات الصحية العامة، فعلى سبيل المثال: تمّ تأسيس أول قاعدة بيانات تهتم بالملوثات الجوية الرئيسية في لبنان، والتي أثبتت أن حرق النفايات في الهواء الطلق يؤدي إلى تضاعف نسبة المواد السامة في الهواء 15 مرّة. وأنا متفائلة في المستقبل بابتكار نهج شامل ومتكامل، بغية إيجاد حلول ملائمة للتحديات الناتجة عن تغيّر المناخ في الشرق الأوسط، لأنني أقول دائماً بأنه لا وجود لليأس في الحياة، وفي العلوم تحديداً، فالعالمات في هذا العصر ملتزمات بالمشاركة الفعّالة، من أجل تحقيق مستقبل أفضل للأجيال القادمة، وبيئة خالية من التلوّث والمواد السّامة.
ولا نخفي سراً إذا قلنا بأن العالمة اليوم قد تغلّبت على جميع الحواجز والقيود الاجتماعية، وباتت تحتل مكانة عالية جداً في مجال العلوم والأبحاث، وأكبر دليل على كلامي هذا أنني وجدت في مسؤولة تدريبي في مرحلة ما بعد الدكتوراه، العالمة باربرا فينلايسون بيتس Barbara Finlayson - Pitts وهي من أول العالمات اللواتي عملن في مجال تلوّث الهواء مثالاً علمياً يحتذى به في مجال علوم الغلاف الجوي، كما أنني أطلب من طلابي الدفاع عن حقوقهم وتطوير دراستهم وعملهم، للوصول إلى النجاح والتميّز.

> الوعي مطلوب في جميع المراحل من جانب المواطنين والسلطات ومنظمات الصحة الدولية

مركز حماية الطبيعة

متى تأسّس مركز حماية الطبيعة وما الهدف من تأسيسه؟
تأسّس عام 2005، وهو ملتقى العلم والمواطن والطبيعة، وهو يهتم بمشاريع مختلفة.
يجب تطوير علاقة الإنسان بالطبيعة بشكل إيجابي، والمشاريع التي نفّذها المركز كثيرة لا تعدّ ولا تحصى، منها التشجير وخلق علاقة بين المواطن والغابة، بالإضافة إلى التركيز كيف يتعامل الإنسان مع الغابات والأشجار، خاصة أن الطبيعة حسّاسة جداً وتشعر بما يدور حولها وبالضرر الذي تسببه الحرائق، العطش ودرجة الحرارة المرتفعة.
عدت إلى لبنان عام 2001 وبدأت بتطبيق ما تعلمته في الولايات المتحدة على مقياس تلوث الهواء، وما هي الحوافز التي تؤدي إلى هذا التلوث، لفهم العوائق التي تقود إلى تفاعل التلوث وتحديد الانبعاثات؛ حتى لا تنتشر في الجو وتضرّ الإنسان، وقد تعاونت مع علماء وعالمات في الجامعة الأميركية؛ لكي يقر القانون اللبناني رقم 174 وهو منع الدخان في الأماكن المغلقة وللأسف لم يطبّق. هذا القانون صدر بعد 10 سنوات من العمل العلمي البحت، حتى نؤكد أن المواد المنبعثة من الماء هي سامة وخطيرة جداً.

هل أنتِ متفائلة بمستقبل أفضل وبيئة نظيفة؟
أتفاءل دائماً رغم عدم التزام الدولة بالقوانين، فلا مكان لليأس في حياتي؛ لأنه يقتل الإنسان، عملي هو حياتي وهو استمراريتي، ورغم حصولي على العديد من الجوائز والتقديرات العالمية إلا أنني لا زلت أواظب على القيام بواجبي العلمي، فأنا أعمل نحو 16 ساعة يومياً، أقضيها بين المركز والمختبر والمكتب، من أجل تطوير العلوم وإيجاد الحلول؛ لأننا تخطينا مرحلة تحديد المشاكل البيئية.


د. نجاة عون صليبا

8 نصائح تبعد عنك الملل في فترة الحجر المنزلي



فترة الحجر المنزلي التي يعيشها القسم الأكبر من سكان العالم ليست خياراً شخصياً، بل ضرورة من أجل التصدي لفيروس كورونا الذي يجتاح المعمورة، وبما أنه ينتقل بالعدوى بشكل سريع، فإن الأطباء والمختصين نصحوا الناس بالبقاء في منازلهم إلى أن تذهب هذه الهجمة غير المتوقعة من فيروس جديد، مازال العلماء يحاولون إيجاد الدواء واللقاح اللازمين لتفادي الإصابة به.

البرازيل - محمد داود

قالت دراسة لمعهد «سيبراي» البرازيلي للدراسات الاجتماعية والإنسانية: إن هناك فرقاً بين بقاء الأسرة معاً في المنزل طوعاً لمدة محدودة من الزمن، كقضاء مناسبة من المناسبات إن كانت مفرحة أو حزينة، وبين البقاء ضمن حجر منزلي إجباري، طالما أن الخروج يعني التعرض لخطر الإصابة بمرض من الأمراض. ففي الحالة الأولى فإن الخروج من المنزل لا يشكل خطراً على أحد بينما في حالة الحجر المنزلي فإنه قد يكون محفوفاً بالمخاطر نتيجة انتشار فيروس مزعج، قد يهز كيان الصحة العامة للناس.

ضرورة التوافق

إن البقاء طوعاً مع الأسرة في (المنزل) لا يتسبب بالمشاكل إذا كان الفرد يستطيع الخروج وينتهي سوء التفاهم. أما الاضطرار للبقاء فيه فقد يأتي بنتائج غير محببة طالما أن الفرد لايستطيع الخروج في حال شعوره بأنه غير مرتاح لأمر ما. من أجل قضاء فترة الحجر المنزلي فإن هناك أموراً تقع مسؤوليتها في أيدينا من حيث القبول والرفض. فطالما أن الحجر في صالح الجميع للوقاية من فيروس شديد العدوى، فينبغي على أفراد الأسرة إيجاد شكل من أشكال التوافق بينهم؛ لقضاء هذه الفترة من دون مشاكل تزيد الطين بلة.

الملل أهم الإزعاجات

الدراسة أجريت على نحو 10 آلاف امرأة حول العالم، عبر الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي، بـ 3 لغات، وتبين أن نسبة 70 % من النساء أكدن بأن الشعور بالملل يعتبر من أكبر الأمور المزعجة لهن خلال فترة الحجر المنزلي، وبخاصة اللواتي يعملن في وظائف خارج المنزل، أو اللواتي تعودن على الخروج مع الصديقات للقيام بزيارات للأسواق التجارية للتسوق، أو زيارة صديقات لهن لقضاء وقت ممتع معهن.

وقالت هؤلاء النساء في الاستطلاع بأن شعورهن بالحرمان من ذلك يؤدي إلى ملل كبير، وهو ملل ثقيل، ربما لا يمكن تحمله ما لم تكن المرأة واعية وعلى دراية بالوضع الراهن والحقيقة حول أسباب فترة الحجر الصحي.

نصائح لطرد الملل

أوردت الدراسة عدداً من النصائح الهامة التي استلهمتها من آراء النساء المشاركات في استطلاع الرأي المذكور، وكذلك تأييد اختصاصيين اجتماعيين عليها، مؤكدين بأنها تساعد المرأة والرجل على حد سواء على طرد الشعور بالملل خلال فترة الحجر المنزلي. فما هي أهم هذه النصائح؟

1 اعتبري الفترة فرصة لاجراء اتصالات مع الصديقات

ربما سابقاً، لم يكن لديك الوقت الكافي للحديث مع الأصدقاء والصديقات، أو أنك كنت تختصرين الأحاديث في تلك الاتصالات خلال الأوقات العادية، أما في فترة الحجر المنزلي فإن هناك متسعاً من الوقت لتلك الاتصالات.

2 مارسي هواياتك المفضلة

سواء كان العزف على آلة موسيقية أو الغناء أو الرقص، أو رياضة اليوغا أو التأمل.

3 اقرأي ثلاثة كتب على الأقل

القراءة تعتبر من الوسائل المستخدمة لطرد الشعور بالملل. حيث إن علماء الاجتماع ينصحون بقراءة ثلاثة كتب على الأقل حول مواضيع مختلفة، وبخاصة حول علم النفس والطبيعة والفلك لأن هذه الكتب تعطي الدافع للقراءة لفترة طويلة من دون الشعور بالملل.

4 تحدثي مع زوجك حول أمور جديدة

في الأوقات العادية تقل الأحاديث المفيدة بين الزوجين، ربما لعدم وجود الوقت الكافي، ولكن فترة الحجر المنزلي تعتبر الفترة المثالية للحديث عن كثير من المواضيع المختلفة، التي لم يتم التطرق إليها من قبل. وربما يكون مناسبة لإصلاح خلل ما كان موجوداً في العلاقة الزوجية.

5 خططي لفترة ما بعد الكورونا

فكما يقولون في شتى بقاع الأرض بأن عالم ما بعد كورونا سيكون مختلفاً عما كانت الأمور عليه قبله. وهنا فمن الضروري أن يتم التخطيط لعالم ما بعد كورونا، وبخاصة الاستعداد النفسي لمواجهة هذا العالم.

6 حاولي الكتابة وتدوين مشاعرك عن كل يوم

وذلك بوصف كل يوم من أيامك، من حيث ما يجري من الأحداث العادية والغريبة. فهذه تعتبر طريقة للتخلص من الشعور بالملل.

7 حاولي تقوية خبرتك حول فنون الطبخ

يعتبر الطبخ من أهم ما يجذب اهتمام المرأة، وربما يجذب الرجل إليها أيضاً، يمكنك في هذه الفترة أن تتعلمي أطباقاً جديدة وفنوناً جديدة عن عالم الطبخ والمأكولات.

8 جهزي مقترحات حول وظيفتك أو عملك الخارجي

أي دوني مقترحاتك لتقديمها لرؤسائك في الوظيفة، حول تحسين ناحية من النواحي التي لم يكن أحد يعطيها الاهتمام الكافي في الشركة التي تعملين فيها. فهذا يمكن أن يعزز مكانتك في عملك بعد انتهاء فترة الحجر المنزلي.

الأسئلة الصفراء

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

ها قد اختلفت مواقعنا، وأصبح كلٌ منّا على ضِفة مختلفة من الأرض؛ فهل أطلق أمامك الآن أسر تلك الأسئلة الصفراء التي فقدت لونها الحقيقي، وتحولت مع الوقت إلى متاهة مغلقة، كتلك المتاهات التي كلما جربنا الخروج منها اكتشفنا أننا انتقينا الباب الخطأ؛ فنعود لتكرار حالة التوهان والضياع، ومحاولة البحث عن الباب الصحيح مرة أخرى!

فأخبرني الآن.. لماذا كان يجب أن أغادر حياتك كي أتحول في ديوانك إلى قصيدة حزينة؟ لماذا كان من الصعب أن أتحول إلى أبيات شعرية دون أن أمر بمراحل الرحيل الموجعة؟ لماذا كان من الصعب أن أتحول في حكايتك إلى وطن، قبل أن أتحول إلى منفى؟

لماذا كان يجب أن أكون حكاية فاشلة كي أتحول إلى مجموعة من الأطلال، يشدك الحنين إليها كلما خذلك الوقت والقلب والرفاق؟

أخبرني لماذا يهوى الشعراء والكُتاب الفراق؟ وكأنه فتيل إبداعهم ولحظة الاشتعال التي لن يضيئوا بعدها أبداً.

أخبرني ماذا كان سيضير هذا العالم لو أن حكايتنا وصلت إلى الشاطئ الأخير دون أن تحطمها الأمواج؟

ماذا كان سيضير هذا العالم لو أن سفينة أحلامنا وصلت جزر الفرح دون أن تسحبها أمواج الحياة بعيداً؟

ماذا كان سيضير هذا العالم لو أن أطفال دفاتري غادروا تلك الكراسات التي رسمتهم على صفحاتها وهم بكامل نموهم؟

أخبرني لماذا تمسكتُ بك كل هذا العمر؟ وتحايلتُ على الوقت قدر استطاعتي كي أهربك معي من بوابة أمسي إلى بوابة غدي، ومن ماضيّ إلى حاضري؟

لماذا أعلنتُك أمامهم كخرافة جديدة، ثم حولتك إلى تمثال من التمر، كلما شعرتُ بجوع الحنين.. تناولتك!

لماذا أخفيتك تحت عباءتي كي أغافلهم وأعبر بك مراحل العمر بسلام، كما كانت جدتي تفعل في طفولتي معي؟

لماذا لم أتركك في الصفحات القديمة من العمر، مع تلك التفاصيل القديمة التي تركتها خلفي، وتفننت في إنكارها؟

لماذا لم أحوّلك إلى مجرد حرف محفور على جذع شجرة عتيقة، حفَر العشاق عليها أول حروفهم، وتبادلوا العهود والوعود، ثم مضى كلٌ منهم في طريقه، وكأن تلك الحكايات المهجورة لم تكن يوماً مضاءة بالأحلام، والأمنيات، والحياة!

قبل النهاية بقليل:
تؤلمنا تلك الفراغات كثيراً؛ فبينما نمضي نحن بالأسئلة، يمضون هم بالإجابات!


سيدتي
SAYIDATY.NET
BEAUTY
& FASHION



TREND ALERT

يأتي هذا النوع من السراويل بقصّة واسعة وفضفاضة تضيق عند الكاحلين، إما بواسطة عقدة أو أزرار. يُعرف أيضاً بالشروال، وهو زيّ تقليدي اعتاد ارتداءه العرب في ما مضى. رأينا تصاميم الشراويل بأقمشة متنوّعة وطبعات غنيّة في عروض ربيع وصيف 2020، وهو من القطع التي يمكنك التألق بها في شهر رمضان. بيروت - رولا زعزع عيّاد

Tibi تيبي

Ulla Johnson أولا جونسون

Vivetta فيفيتا

Zimmermann زيمرمان

HAREM PANTS

TOP 5

#EmbellishedMules

تأتي الأحذية المسطّحة بتصاميمها المرصّعة بالأحجار والمزيّنة ببعض الخيوط اللامعة، لتضع لمساتها الشرقية والفنيّة على إطلالاتك الرمضانية. يمكنك أن تنسّقي هذه التصاميم من الأحذية مع عباءتك وقفطانك، أو مع ملابسك العصرية والمحتشمة للحصول على طلّة أنيقة في مناسباتك هذا الشهر. بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



كريستيان لوبوتان Christian Louboutin

دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana

جيمي تشو Jimmy Choo

جاكوموس Jacquemus

فندي Fendi



LIFT YOUR MOOD!

ألوان مرحة لإطلالاتك الرمضانية

يساعد الصوم في تحسين الحالة النفسية، لما له من فوائد جمّة على صحّة الإنسان بشكل عام. ولإطلالاتك خلال شهر رمضان وما تختارينه من أزياء، دور إضافي في تعزيز حالتك النفسية وإضفاء البهجة والمرح على حضورك.
كثيرة هي التصاميم التي قدّمتها الدور العالمية والعلامات التجارية الكبرى المناسبة لأجواء هذا الشهر الفضيل، وما يزيد من غنى هذه المجموعات هي لوحة الألوان المتنوّعة والمشرقة التي أتحفتنا بها والتي حاكت في الوقت نفسه فصل الصيف وأجواءه المنعشة.

بيروت - «سيدتي»



عقد بوشرون
سيربانت بوهيم
Boucheron
Serpent Bohème

فستان من
براندون
ماكسويل
Brandon
Maxwell

فستان من
بادجلي ميشكا
Badgley Mischka

FIERY RED

أحمر ناري

الأحمر القاني هو لون شديد الجاذبيّة ولافت، تعشقه كل امرأة واثقة من نفسها ومن سحر إطلالتها. اختاري هذا الموسم اللون الأحمر لأمسياتك الساهرة ومناسباتك الهامة، وكوني محطّ أنظار الجميع.

نصائح لاختيار اللون الأحمر

| ركّزي على الأحذية السوداء أو الحياديّة اللون، التي تتكامل مع اللون الأحمر وتبرز جماله.

| اختاري حقيبة محمولة أو كلاتش باللون المعدني الذهبي أو الفضّي.

| لا تعتمدي مجوهرات تحتوي على الياقوت الأحمر، وإلا ستكون طلّتك مبالغاً فيها.

خاتم بياجيه
بوساشن Piaget
Possession

ساعة La D de
Dior Satine
من ديور
تايمبيسيز
Dior
Timepieces



فستان من
تاداشي شوجي
Tadashi Shoji

عقد من تيفاني أند كو.
Tiffany&Co.

GREEN EMERALD

أخضر زمرّدي

يرمز اللون الأخضر إلى الرخاء والثراء، وهو لون يناسب مختلف ألوان البشرة. اختاري الأخضر الزمرّدي لطلّة مشرقة شديدة الدفء لإطلالاتك هذا الشهر.

نصائح لاختيار اللون الأخضر

| اختاري أحذية عالية الكعب باللون الأسود أو الذهبي.
| اعتمدي حقيبة محمولة أو كلاتش ذهبيّة اللون.
| المجوهرات الذهبيّة هي سلاحك السرّي لإكمال طلّة الزمرّدي.

خاتم Dior Précieuse من ديور فاين جوليري Dior Fine Jewellery

فستان من
سايز مرجان
Sies Marjan

ساعة مرصّعة
من بوتشيلاتي
Buccellati



فستان من
ألبيرتا فيريتي
Alberta Ferretti

عقد من
أرا فارتانيان
Ara
Vartanian

أقراط من
مجموعة
Secrets من
هاري وينستون
Harry
Winston

ساعة
بياجيه
لايملايت
Piaget
Limelight

فستان من
ستيلا ماكارتني
Stella McCartney

NAVY BLUE
أزرق داكن

يعتبر اللون الأزرق، بمختلف درجاته، من الألوان الشديدة التأثير في طلّة المرأة ويضفي الكثير من الإشراق على حضورها. تناسب هذه الدرجة الداكنة من الأزرق صاحبات البشرة البيضاء، كما أنّه قد يبدو جميلاً على البشرة البرونزيّة، ولكن بدرجاته الفاتحة.

نصائح لاختيار اللون الأزرق

| اختاري أحذية فضّية اللون لإكمال الطلّة.
| اعتمدي حقيبة محمولة أو كلاتش سوداء اللون أو فضّية.
| مجوهرات من الذهب الأبيض هي خيارك المثاليّ لهذه الطلّة، سواء كانت مرصّعة بالماس أو لم تكن.

طقم من
أكريس Akris

فستان من
كريستوفر
كاين
Christopher
Kane

عقد مرصّع
من تيفاني
أند كو.
Tiffany&Co.

SHINY YELLOW

أصفر مشرق

يملك اللون الأصفر تأثيراً شديد الإشراق، يناسب صاحبات البشرة البرونزيّة التي لوّحتها الشمس. وفي حال كانت بشرتك باهتة، ننصحك بالابتعاد عن هذا اللون الذي قد يزيد من شحوب بشرتك.

نصائح لاختيار اللون الأصفر

| اختاري أحذية حياديّة أو أحاديّة اللون، وركّزي على الأسود أو الكحلي.

| تبنّي حقيبة محمولة أو كلاتش بلون الأحمر أو الأسود.

| المجوهرات المصنوعة من الذهب الأصفر أو الذهب الأبيض تناسب التوباز الأصفر.

سوار مرصّع
من غراف
Graff



خاتم من
ميسيكا
Messika

فستان من
فيرساتشي
Versace



أقراط من سوزان
كالان Suzanne Kalan

فستان
من أندرو
جي أن
Andrew
GN

SOFT PINK

زهري ناعم

اللون الوردي أو الزهري الفاتح هو لون شديد الجاذبيّة والأنوثة، وقد اختـاره المصمّمون هـذا العام لينثروه علـى تصاميـم الخياطة الراقيـة بـكلّ دلال. إنّه لون سيضمن لك طلّة رومانسيّة بامتياز.

نصائح لاختيار اللون الزهري

| اختـاري أحذية بلون حياديّ كـي تظلّ طلّتك حالمة وخاليـة من أيّ خطوط حـادّة. ولكنْ، فـي حال رغبت بإضافة الحدّة إلى إطلالتك، انتقي اللون الأسـود الذي سيؤطرها بكلّ أناقة.

| اعتمـدي حقيبـة محمولة بألـوان الباسـتيل، لتظلّ طلّتـك ناعمـة. وفي حـال رغبت بنـوعٍ مـن التغيير، اختاري حقيبة بلون معدنيّ.

| المجوهرات الفضّية أو الذهبيّة تسـاعد على إكمال طلّتـك، لا سـيّما إذا زيّنَتها حجارةٌ ملوّنـة تتكامل مع اللون الزهريّ، مثل الأخضر.

ساعة Tank
من Louis
كارتييه
Cartier



خاتم من
بياجيه Pigaet



قفطان من Taller Marmo
حقيبة من Salvatore Ferragamo
أقراط من Tyrano



LUXURY ABAYAS
عبايات بتصاميم فاخرة

سواء كنت تتحضّرين لزيارة أحد الأقارب، أم تستعدين لمشاركة بعض الأصدقاء بإفطار رمضاني، إليك مجموعة من الإطلالات الجذابة والمحتشمة التي ستزيد من تميّز حضورك وأناقتك.

إعداد وتنسيق: **جوني متّى**
تصوير: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **Sephora Middle East**
شعر: Rerotti Hair Salon
مكان التصوير: **Hotel One&Only Royal Mirage**



فستان من Serb
أساور من BVLGARI
حقيبة من Salvatore Ferragamo
أقراط من Tyrano



فستان من Illustrella
حقيبة من BVLGARI
حذاء من Valentino
عقد من Elisabetta Franchi



قفطان وأقراط وحقيبة
من Dolce & Gabbana
حذاء من Michael Kors



قفطان من Taller Marmo
حذاء من Cult Gaia
حقيبة كلاتش من Tyrano
أقراط من Elisabetta Franchi

مجموعة كبسولة من MICHAEL KORS



أطلقت علامة مايكل كورس مجموعة من الملابس والإكسسوارات المصمّمة خصيصاً للاحتفاء باللباس المحتشم. وتتكوّن هذه المجموعة الكبسولة، وهي جزء من مجموعة مايكل من مايكل كورس لربيع 2020، من 17 قطعة. ومن بين القطع التي تضمّها، يأتي هذا الفستان الذي يتميّز بقصّة القفطان المحتشم، والمزيّن برسومات زهرية ناعمة، ليزيد من فخامة إطلالاتك في شهر رمضان الكريم.

بيروت - «سيدتي»

ROSE GOLD CAPSULE
مجموعة ديور الخاصة بالشرق الأوسط



كشفت دار ديور Dior عن مجموعة «كبسولة» مخصّصة للشرق الأوسط، وهي تضمّ قطعاً رمزية أعادت تصميمها ماريا غراتسيا كيوري تجسيداً لتراث الدار. وضمن هذه المجموعة، تظهر الحقائب الأيقونية «ليدي ديور» Lady Dior، «30مونتان» 30 Montaigne، أو حتى «ديور بوك توت» Dior book tote التي تحوّلت إلى إصدارات غير مسبوقة، مطرّزة بالخرز، مصنوعة من الجلد المعدنيّ أو بتأثير مفعم بالألوان. تقدّم لنا هذه التصاميم الضرورية إطلالات تسحر الألباب، وتجسّد المهارة الحرفيّة للمشاغل. دبي - «سيدتي» - تصوير - MAZEN ABUSROUR



صالون منزلي: كيفية الحفاظ على الأظافر والحواجب والشعر في رمضان

إليك دليلاً كاملاً للعناية بجمالك في هذا الشهر الفضيل في المنزل وخلال فترة الصيام. إذ تحتاجين لعناية طبيعية ولطيفة في المنزل من حواجبك، شعرك، يديك وصولاً إلى ماكياجك. بيروت ـ ميرنا عبّاس

علاجات منزلية للشعر

يُسأل معظم مصففي الشعر عن الغرة، وحفظ اللون وما يجب القيام به حيال خصل الهايلايت. وينصح مصففو الشعر بالإفادة من هذا الوقت لإراحة شعرك، إذ عادة ما تحرص النساء على استخدام السشوار والتصفيف الحراري بشكل شبه دائم. كل تلك المنتجات الموجودة في حمامك، مثل الأقنعة وعلاجات الشعر، يجب أن تستخدم في هذه الفترة. لا داعي للقلق بشأن طلة شعرك وأنت في المنزل. دعي شعرك يقوم برحلة صحية خلال هذا الشهر. قد تبدو تجربة صبغ الشعر في المنزل مغرية، إلا أن المختصين يحذرون من ذلك، فهناك سبب لكونها زهيدة الثمن جدًا ويفضل تجنبها تفادياً للعواقب الوخيمة على شعرك. إلى جانب ذلك، لا يمكن التنبؤ بدقة اللون إذ قد لا ينتهي بك الأمر باللون المبيّن على العبوة. بدلاً من ذلك، استخدمي منتجات مثل بخاخ اللون على الجذور.

وهناك الكثير من العلاجات المنزلية التي يمكنك تطبيقها لتحسين حالة شعرك. فزيت جوز الهند يعدّ علاجًا جيدًا، ولكن تصعب إزالته من شعرك، لذا استخدمي القليل منه فقط، كما أن بياض البيض أيضًا طريقة جيدة لمدّ الشعر بالبروتين. وفيما يتعلق بالحفاظ على الغرة أثناء الحجر المنزلي لا تلجأي إلى المقص ولا تفكري به بل اسحبي الغرة إلى الجانب.

العناية بالأظافر واليدين

يحتاج المانيكير الجل إلى رعاية دائمة، لذا يوصي خبراء الأظافر بإزالة المانيكير في الوقت الراهن حتى يتمكّن الناس من غسل أيديهم بشكل فعال. بعد أسبوع أو أسبوعين، يرتفع اللون، الذي هو في الأساس عبارة عن قشرة متصلة بشكل رخو بالظفر وغالبًا ما يكون هناك أوساخ تحته، وإذا تم ترك الأظافر لفترة طويلة، فقد تكون عرضة للعدوى. يجب توجيه النساء لإزالة المانيكير الجل والأكريليك في المنزل.

إن الأسلوب المعتاد لإزالة اللون مثل الجل هو برده بمبرد الأظافر، في حين يمكن إزالة الاكريليك باستخدام قطعة قطن مغمورة بالأسيتون. بغض النظر عما إذا كان المانيكير أكريليك أو جل، فإن الطبقة العلوية لا تزول بالنقع، وسوف تضطرين إلى بردها. كما ينصح باستخدام مبرد أظافر خشن، لمانيكير الجل، حيث يبرد السطح حتى يصبح غير لامع، ثم يطبق الأسيتون على قطنة ويوضع على الظفر. يلفّ الظفر في ورق القصدير ويترك لمدة 15 دقيقة. يجب تقصير الأظافر لحفظ صحتها، وبردها من الجانب إلى المنتصف لتجنب التلف، أما أظافر القدم فتبرد بشكل مستقيم. كما أن الإفراط في غسل اليدين بشكل مستمر قد يتسبب بالتهاب الجلد، لذا ينصح باستخدام كريم مثل E45 للحفاظ على ترطيب اليدين.





العناية بالحواجب

إذا كنت معتادة على ترتيب الحواجب أو تشكيلها بشكل احترافي، فلن يكون هناك ضرر في القليل من الرعاية. يُمسك الشعر بملاقط قريبة من الجلد قدر الإمكان ويسحب في اتجاه النمو، أزيلي الشعر النامي فقط بدلاً من إعادة تشكيل الحاجب، ولا تلمسي منطقة فوق الحاجب.

وصفات طبيعية لتكثيف الحواجب:

■ **فازلين لتكثيف الحواجب:**
وزعي القليل من الفازلين على حاجبيكِ واتركيهما لمدة 15 دقيقة، ثم استخدمي أي منظف مناسب لتنظيف الوجه جيدًا؛ للحصول على نتائج أسرع، كرري استخدام ذلك مرتين أو 3 مرات خلال اليوم.

■ **جل الألوفيرا لتكثيف الحواجب:**
جل الألوفيرا المستخلص من أوراق نبات الصبار، من أفضل المكونات الفعّالة لتكثيف شعر الحاجبين. استخدمي جل الألوفيرا لتدليك الحاجبين قبل الذهاب للنوم بشكل يومي. اتركيه طوال الليل، ثم يشطف في الصباح التالي.

■ **زيت الخروع لتكثيف الحواجب:**
يعرف زيت الخروع باحتوائه على العناصر الأساسية لتحفيز نمو الشعر وتكثيف الحاجبين. اغمسي أعواد القطن في قطرة من زيت الخروع، واستخدميها لتدليك حاجبيكِ، ثم تترك لمدة ساعة كاملة قبل أن تمسح، باستخدام قطعة من القماش، كرري ذلك مرة واحدة يوميًا؛ للحصول على حواجب كثيفة طبيعيًا.

■ **زيت فيتامين E لتكثيف الحواجب:**
زيت فيتامين E من أهم الفيتامينات التي تساعد على ترطيب وتغذية بصيلات الشعر لتحفيز نموه. استخلصي الزيت الموجود داخل كبسولة واحدة من فيتامين E، وزعيه على حاجبيكِ مع تدليكهما برفق، يترك طوال الليل ويشطف جيدًا بالماء الفاتر، كرري ذلك يومياً للحصول على نتائج سريعة.

إرشادات ونصائح لتكثيف الحواجب

1 تأكدي من حصولك على ما يكفي من الحديد؛ فقوّة الدّم تعتمد على كمّية الحديد لنقل الأوكسجين إلى بصيلات الشعر.

2 يساعد فيتامين ب 6 في المحافظة على صحّة الأظافر والشّعر، فإذا كنتِ لا تحصلين على ما يكفي منه عن طريق الغذاء، بإمكانك الاستعانة بحبوب الفيتامينات.

3 تتكوّن الحواجب أساساً من البروتين، لذلك أكثري من تناول اللّحوم، أما إذا كنت نباتية، فتستطيعين الحصول على المقدار الذي تحتاجينه عن طريق تناول البقوليّات كالفاصولياء، أو الخضار كالقرنبيط، أو من خبز القمح.

4 حاولي ألا تغيّري كثيراً بشكل حاجبيكِ واتركيهما بشكلهما الطّبيعي، فعند نزع شعر الحاجبين يجب عدم أخذ الشعر من أصل شكل الحاجب بل الاكتفاء بتنظيف الشعر حولهما وذلك يساعد على إعطاء مظهر كثيف وطبيعي.

5 تجنب استخدام قلم الحاجب لملء فراغاته فهو مضر جدًا ويتسبب في سقوط الشعر على المدى الطويل، ويمكن استبداله بلون ظل عيون قريب من لون الحاجب.





إزالة الشعر

إذا كنت ملتزمة بإزالة شعر جسمك، يمكنك توقع نمو بسيط في الأسابيع والأيام القادمة. فيما يتعلق بالمناطق التي تتم إزالة الشعر منها بالشمع، لا ينصح بحلق المنطقة بالشفرة لتجنب الحكة أو التهيج، ولكن هذا أمر شائع كما ان هذه الفترة ليست الوقت المناسب لتجربة أنواع من الكريمات والشمع الجديدة. يحب الكثير من الناس استخدام شرائط الشمع فوق الشفاه، ولكن البديل الأكثر أماناً في الوقت الحالي هو السكر الطبيعي.

علاجات تصنعينها بنفسك

يحتوي مطبخك على مواد قد تفيدك، ومن المشاهير من يطبق ذلك: فكاترين زيتا جونز من المعجبين بأقنعة وجه العسل، وتبقي ابتسامتها مشرقة من خلال تنظيف أسنانها بالفراولة. جيسيكا بيل تخلط ملعقتين من السكر مع منظف الوجه لاستخدامه كمقشر. في حين تستخدم ديمي مور أيضًا مطبخها كمصدر جمالي، حيث تستخدم زيت الخروع كعلاج ترطيب الشعر. تقوم جوليا روبرتس أيضًا بنقع يديها في وعاء من زيت الزيتون. أما إيما ستون فتشيد بزيت بذور العنب كمرطب يومي للجسم.

ماكياج مشرق وطبيعي

إذا كانت بشرتك صافية، استخدمي مرطباً ملوناً، أما إذا كنت تفضلين مزيداً من التغطية، فطبّقي كريم الأساس بلون قريب من لون بشرتك، لكن فقط على الأماكن التي فيها شوائب وتصبغات. من ثم، طبقي الكونسيلر على الهالات السوداء تحت العين، بواسطة فرشاة صغيرة مسطحة، واسحبيها أسفل عينيك. وإذا كنت تعانين من لمعان البشرة، طبقي بودرة الوجه بلون مطابق للون بشرتك، فهي تمتص أي فائض من زيوت البشرة، واحرصي على عدم استخدام البرونز للحفاظ على بشرة طبيعية. بعدها، استخدمي بلاش كريمياً ناعماً بلون قريب إلى لون خدودك الطبيعي، وطبقيه على تفاحة الخدين، كذلك استخدمي القليل منه على شفتيك لتعزيز لونهما الطبيعي.

ماكياج العيون

لمظهر طبيعي ناعم ومشرق خلال الحجر المنزلي، ابتعدي عن ألوان الماكياج القوية وتجنبي استخدام ظلال العيون القوية واللامعة والغليتر، وذلك للحفاظ على طلة طبيعية ناعمة داخل المنزل. لذلك، طبقي ظلال العيون بألوان خفيفة قريبة إلى لون بشرتك، وقومي بوضع طبقتين من الماسكارا على رموشك، بإمكانك اعتماد الماسكارا البنية أو السوداء. من ثم، مشطي حاجبيك واملئي الفراغات فيهما بقلم حواجب مطابق للونهما، ولا تبالغي في رسمة الحاجبين للحفاظ على إطلالة هادئة جداً.

ماكياج الشفاه

بإمكانك الحصول على لون شفاه متورد بشكل طبيعي خلال الحجر المنزلي، من دون وضع أحمر شفاه على الإطلاق، من خلال استخدام مقشر لطيف لإزالة خلايا الجلد الميتة وزيادة تدفق الدم في الشفتين. من ثم، طبقي بلسم الشفاه المفضل لديك، فهو يمنح الشفتين لمسة لامعة ومظهراً صحياً.



BEST NECK CREAMS
عناية بالعنق

غالباً ما نهتم ببشرة وجهنا وننسى العنق والصدر، بهذا نحن نقوم بتأخير ظهور التجاعيد في الوجه وتبقى الرقبة الكاشف الحقيقي للسن. لا تهملي هذه المنطقة أبداً، إذ أنها مكونة من جلد رقيق وحساس يشيخ أسرع من بشرة الوجه. لذا، اخترنا لك مجموعة من كريمات العناية الفعالة: بيروت ـ ميرنا عباس



كريم للعنق «ذا ناك & ديكولتيه من غيرلان»
Guerlain The Neck And Décolleté Cream



كريم للعنق «شيبينغ فايشيل ليفت في من كلارنس»
Clarins Shaping Facial Lift V

كريم للعنق «كونسنتريتد ناك كونتور تريتمنت من شيسيدو»
Shiseido Concentrated Neck Contour Treatment

قناع للعنق «ويشفول تشين ليفت ماسك من هدى بيوتي»
Huda Beauty Wishful Chin Lift Mask



كريم للعنق «ناك كريم من سيسلي»
Sisley Paris Neck Cream



كريم للعنق «ذا ناك & ديكولتيه كونسونتريه من لامير»
La Mer The Neck & Décolleté Concentrate

كريم للعنق «ناك كريم من لابريري»
La Prairie Neck Cream





بشرة صافية خلال 90 ثانية فقط مع جهاز UFO من FOREO



يُعدّ ماسـك FOREO UFO الذكي علاجاً فعّالاً يجمع بين أحدث تقنيات العناية بالبشـرة وتركيبة الماسكات الكورية التي تم تطويرها بواسطة خبراء التجميل الذين ابتكروا مفهوم ماسك التجميل الأصلي لمنح السيدة العصرية نتائج احترافية وبشرة متألقة طيلة اليوم.
ويشـكّل ماسـك The Make My Day UFO Activated Mask روتينـاً صباحيـاً مثاليـاً للعنايـة ببشـرة الوجه، إذ يتميـز باحتوائه على حمض الهيالورونيك للاسـتمتاع بترطيب فائق، إضافة إلى الطحالب الحمراء التي تحمي البشـرة من الملوثات البيئية وتمنحها إطلالة نضرة وإشـراقة صحيّـة. تتعرّض البشـرة في منطقتنا إلى التلوّث والغبار والرمال وأشـعة الشـمس، وعلينا أن نسـاعدها قدر الإمـكان لمواجهة هذه العوامل ومقاومة آثارها الضارّة بكافة الطرق المتاحة. وهذا ما فشلت في تحقيقه سابقاً ماسكات العناية الصباحية التقليدية، ولكن مع تطبيق ماسك UFO لمدة 90 ثانية فقط، يمكن الحصول على بشرة جاهزة لمقاومة العوامل الخارجية بكل فعّالية.
يُعدّ UFO ماسكاً ذكياً للعناية بالبشرة، وهو يتميّز بالخواص التالية:
| يعزّز مستويات ترطيب البشرة على الفور ليمنحها أفضل نسبة متوازنة من الترطيب.
| ينشّط البشرة ويمنحها المزيد من النضارة والصحة.
|يحمي البشرة من الجزيئات الضارّة بفضل تركيبته المقاومة للملوّثات.
يسـتعين جهاز UFO بتكنولوجيا التليين والتهوية التي تسـتخدم رد فعل بشـرتك التلقائي للبرودة والحرارة كما تضمن حصولك على أقصى اسـتفادة من الماسـك الصباحي عن طريق نبضات T-Sonic. ولاستخدام هذا الماسـك ينبغي أولاً تحميل تطبيق FOREO واختيار نوع العلاج المطلوب، وبعدها سيتولّى التطبيق إرشادك حتى النهاية.
ويمكن أيضاً اسـتعمال جهازUFO مع 7 أنواع من الماسـكات الكورية التي يمكن الاختيار من بينها، بما في ذلك (Matte Maniac) و(Shimmer Freak) و(Youth Junkie) و(Call It a Night)، إضافة إلى H2Overdose mask.

خلف ستار العزلة



الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

من أقصى مراحل العمر قسوة، تطلّ أنت من نافذتك لتصافح العالم من خلفِ ستارِ العزلة، تبحث عن أمكنة اللقاءات، عن دفء الأحاديث المسربة من الجدات، عن القصص القديمة التي سمعتها من عابرٍ مضى، لكن حديثه ظلّ عالقًا فيك، تستمر بالتحديق من علوّك، تشير بإصبعك نحو مفترق الطرق، ثم تصيح باكيًا وأنت تردد على مسامع الصمت:

-لم يكن هذا الطريق خاوياً، مجردًا من زحامه قط.

تعاود النظر من بعدِ شهقةٍ أطلقتها كانت عالقة في منتصفِ الغصة، لتبحث عن الظلال، عن ظل هارب من صاحبه يقتطع المسافات، يبدد وحشة الطرقات، يلوّح بيديه للواقفين خلف ستائرهم:

-تعالوا، ها أنا أدعوكم لمرافقتي نحو البعيد، فلنمشِ دون هوادة، كم لبثنا في عزلتنا! وها نحن نعود إلى الحياة يا رفاق.

تبحث مشدوهًا بعينك مجددًا عن شيءٍ يشبه الزحام، عن أصوات المارّة، عن لحظة توقف سيلان العالم بداخلك، فأنت تتخبط، تخاف، تبكي بدمعٍ حار، تدعو، تصلي، تبحث كثيرًا عن السلام في نشرات الأخبار، في الجرائد، في الحكايا التي يختلقونها كي تهدأ، لكنك تنام وأنت في غمرة التعب.

تستيقظ بفزع، تتذكر ما مرّ بك، تعيد للمشاهدِ سرياليتها، ثم تقفز من سريرك نحو النافذة التي كنت واقفًا عندها فتصرخ بكلِ ما فيك:

-أيها العالم أنت بخير، كن بخير دومًا، كان حلمي عبارة عن «كذبة أبريل» وانتهى.

انضموا لحملة «سيدتي»: «شكراً أبطالنا»

متعافَون من «كورونا» يروُون رحلتهم مع أصحاب المعاطف البيضاء



هو مثلث من العلاقات التي تتضارب وتتداخل بين بعضها، علاقة الطبيب بمريضه، وعلاقة أهل المريض بالطبيب، ومن ثَمّ علاقة المريض بالطبيب نفسه، هي مجموعة أحاسيس تبلورت أكثر في ظل انتشار فيروس كورونا «كوفيد 19»، وباتت أكثر تعاطفاً ورقة ورقياً، جسدها مجموعة من المرضى؛ لشكر الطواقم الطبية التي تولت العناية بهم في هذه الفترة العصيبة. ضمن حملة «سيدتي»: «عالمنا أجمل بوجودكم.. شكراً أبطالنا»، التقينا مجموعة من المتعافَين الذين لازالت عيونهم تدمع، وهم يرسمون أجمل الصور في مخيلتهم للطاقم الطبي الذي أشرف على شفائهم.

الدمام - إبراهيم اللويم، المغرب - بشرى بهيجي
القاهرة - أيمن خطاب، سيدتي - الطيب فراد
أعدت الملف وشاركت فيه: لينا الحوراني من دبي

في السعودية

سبعيني يدعو لمن أعادوا له الأمل

واجه **عبدالمحسن الحجي**، ذاك الرجل السبعيني، مواقف صعبة بعد عودته إلى أرض الوطن؛ حيث عاش لحظات عصيبة مليئة بالخوف والتوتر، بعدما تأكد من إصابته بفيروس كورونا؛ إذ كان يخشى من نقل العدوى إلى مَن حوله من أفراد أسرته.

مصدر الإصابة بالفيروس

في بداية حديثه، كشف الحجي عن أنه كان في رحلة سفر خارج السعودية، وبعد عودته إلى أرض الوطن، لم يُفصح لأي شخص عن مكان وجوده، وأخفى عن الجميع، ماعدا أفراد أسرته والقليل من المقرَّبين منه، أنه كان مسافراً إلى تلك الدولة، وقال: «فوجئت بعد ثلاثة أيام من عودتي بانتشار خبر سفري، عندها طلب مني عدد من أقاربي التوجه إلى مركز العمران الصحي في الأحساء لإجراء الفحص؛ فذهبت بعد أن لاحظت ابتعاد كثير من الناس عني، وتجنُّبهم مخالطتي، على الرغم من أنني لم أكن أشعر بأية أعراض، تظهر إصابتي بالوباء».

وأضاف: «فور وصولي، قام أحد الممرضين بأخذ عينة مني داخل إحدى الغرف المخصصة للعزل، وتقرَّر بقائي فيها لمدة أربعة أيام، شعرت فيها بملل لا يوصف، فيما كنت أقضي وقتي في الدعاء إلى الله وقراءة القرآن، وبعد ظهور النتيجة، والتأكد من إصابتي بكورونا، قرر الفريق الطبي نقلي إلى مستشفى الملك فهد في الهفوف، الذي تم تخصيصه من قِبل الشؤون الصحية في الأحساء محجراً صحياً للمصابين بالفيروس».

رفعوا معنوياتي

تم نقل عبدالمحسن وعزله في غرفة مجهزة بكل ما يحتاجه الطاقم الطبي، والمريض لإبعاد الملل عنه، يتابع قائلاً: «مكثت في العزل نحو 14 يوماً، تلقيت فيها اهتماماً بالغاً من قِبل الفريق الطبي على مدار الـ24 ساعة؛ إذ كانوا حريصين على متابعة حالتي بشكل متواصل، رعايتهم رفعت من معنوياتي، وأبعدت خوفي وقلقي الذي انتابني بعد معرفتي بإصابتي بالفيروس».


عبدالمحسن الحجي

بعد أن أجرى الحجي، الفحص الثاني، أصيب لأيام بضيق في التنفس، وارتفاع درجة الحرارة، ثم بالتهاب في الرئة، يتابع قائلاً: «عشت أياماً عصيبة، لكن ما خفَّف عني، أن الفريق الطبي كان يلازمني دائماً، ويتابع حالتي الصحية باستمرار، ويقدم لي كل الرعاية الطبية اللازمة من أجل شفائي من هذا المرض، وإنقاذ حياتي».

الشفاء من الفيروس

بعد مرور 17 يوماً من دخوله العزل الصحي، لاحظ الفريق الطبي تحسُّن حالته الصحية؛ فأخذوا عينة من دمه لفحصها، قال: «خشيت أن تكون النتيجة إيجابيةً أيضاً، وأستمر في البقاء في العزل الصحي؛ خاصةً أنني كنت أشعر بالوحدة كثيراً، وبعد 12 ساعة، جاءت النتيجة سلبية، وهو ما بشَّرني به أحد أقاربي؛ مؤكداً لي إمكانية خروجي من الحجر الصحي بعد ساعة، وقد شعرت فور نقله الخبر لي بسعادة كبيرة لا توصف؛ للتخلص من هذا الكابوس الذي حرمني من حريتي وعائلتي، لكن ما خفف عني هو تلك العناية التي أعطتني الأمل والمناعة في آن واحد».



كل الناس ابتعدوا، أو أُبعدوا عني، إلا أصحابَ المعاطف البيضاء

رجل أعمال

اشكروني وهنئوني، لكن لا ترحبوا بي بالأحضان

ممرضة

كنت أسأل نفسي: ما الذي يجبرهم على تعريض حياتهم للموت.. فلا أجد جواباً

مهندس


فاطمة طرية

في مصر

شكر بالأحضان!

تطوعت ممرضة للعمل في أحد مستشفيات الحجر الصحي لمداواة المصابين بفيروس كورونا، لكنها أصيبت بالعدوى وتمت معالجتها، وهي تروي لنا قصتها التي تجد أنها بدأت بعد شفائها!

فاطمة طرية، ممرضة انتقل إليها فيروس كورونا خلال وجودها للعمل بمستشفى دمياط للحجر، بعد أن علم أهالي قريتها البراشية في محافظة دمياط بتعافيها، وموعد قدومها بعد تعافيها، تجمعوا للترحيب بعودتها والاطمئنان على صحتها.

بالأحضان

وصلت فاطمة القرية بميكروباص، وهي ترتدي الكِمامات والقفازات، وقبل نزولها من الباص، وجدت طابوراً من «التكاتك» بانتظارها، بينما تعالت موسيقى «الدي جي»، وتصارع أهالي القرية لاستقبالها بالأحضان؛ ضاربين عرض الحائط بكل التعليمات وإرشادات التوعية الخاصة باتخاذ كل الإجراءات الاحترازية والوقائية لفيروس كورونا.

رسالة

عبرت الممرضة فاطمة طرية، عن سعادتها باستقبال أهالي قريتها لها، ولكنها كانت تود منهم اتباع الإجراءات الوقائية وعدم الترحيب بها بالأحضان والتجمع حولها.

وقالت: «نواجه الفيروس باتباع كل الطرق الوقائية، وهي منع التجمعات نهائياً، والبعد تماماً عن أي شخص يشتبه في إصابته، وحاولت توصيل تلك الرسالة إلى أهالي القرية البسطاء في التعامل؛ حيث يتعاملون بالفطرة»، ثم علّقت: «اشكروني وهنئوني على سلامتي، لكن ليس بهذه الطريقة».

حب الناس

تصرف الأهالي، سبّب بعض الانتقادات من قِبل رواد وسائل التواصل الاجتماعي بعد مشاهدتهم الزحام للترحيب والفرح بقدوم المريضة بعد تعافيها، في حين التمس بعضهم العذر لأهلها لتعاطفهم مع ما أصاب ابنتهم، وقالوا ربنا يستر؛ فيما علّق أحدهم على صفحة الممرضة على الفيس بوك: «كنا عاوزين نشكر الدكتورة أصلها اتصابت بالوباء وهي بتداوي غيرها».

في دبي

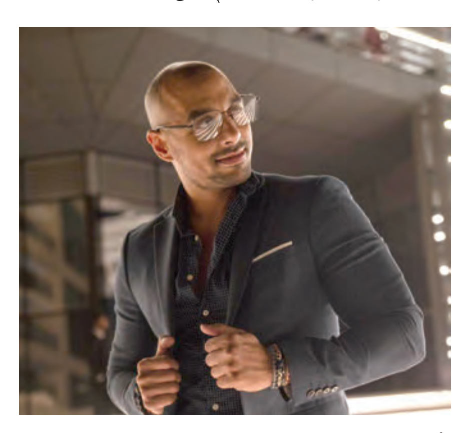
معطف أبيض وقلب أبيض

يعيش **شادي جودة** ذو الـ36 عاماً مع والدته، في دبي، لم يكن اجتماعياً بالقدر الذي يمكن تصور مصدر العدوى التي أصيب بها، حياته توزعت بين عمله، كمهندس، والذي توقف، والحديقة التي يمارس فيها رياضته، شعر بأنه مصاب بالمرض يوم 26 مارس، يعلق قائلاً: «لا يمكنني معرفة مصدر العدوى».

الأعراض التي عانى منها شادي كانت ارتفاعاً في درجة حرارة جسمه وتعباً بالغاً في الجسم وبدأ تنفسه يضيق، كل هذا كان في البيت وأمه معه، تحاول مساعدته بكل ما يمكنها حتى يتعافى، لكنها وفي تاريخ 29 مارس قررت الذهاب إلى المستشفى.

يتابع شادي: «كان الوقت صباحاً في السابعة والنصف، قصد مستشفى الزهراء بدبي؛ فطلب الأطباء فوراً من الأم العودة إلى المنزل، أجروا لها بعض الفحوصات وكانت حالتها جيدة؛ فالأم التي لازمته لم تصب بالعدوى، وهو أمر يجعلنا نعيد التفكير في مزاجيات هذا الفيروس.

في البداية شعر شادي بأن ما يمر به ليس عادياً؛ خصوصاً عندما لحظ أصحاب المعاطف البيضاء يدفعون سريره، بينما آخرون يهرعون إلى أبواب أخرى من ممر المستشفى، بعدها تم أخذ عينة من دمه، يتابع قائلاً: «نزلت في جناح كأنني في فندق، وتمت متابعة حالتي لـ3 أيام من دون أن تنخفض الحرارة، في الأول من أبريل أدخلت إلى العناية المشددة، وتم توصيلي بجهاز التنفس الاصطناعي، لمدة 9 أيام كنت أرى خلالها أخيلة بيضاء، تهتم بي تنظفني تطعمني وتقيس لي حرارتي وضغطي، لم تكن الغرفة تخلو من أحدهم على مدار الـ24 ساعة».


شادي جودة

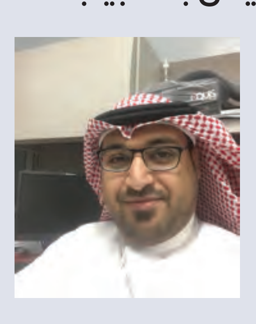
اكتشف شادي في هذه الأيام قسوة معاناة الممرضين والممرضات؛ فقد كانوا يدخلون غرفة العناية المركزة، بكامل أقنعتهم ولباسهم الوقائي، يعلّق: «كنت أسأل نفسي، ما الذي يجبرهم على تعريض حياتهم للموت.. كنت من دون أية وقاية وأشكل خطراً مباشرا عليهم».

كلمة التضحية هي أقل ما يمكن وصف الجهاز التمريضي به كما يقول شادي، يعلّق قائلاً: «وقوفهم لساعات طويلة، أثر فيّ كثيراً».

آخر تحليل أجري لشادي أكد سلامته من الفيروس، من شدة فرحته كان ينوي أن يضم الممرض إلى كتفه لكنه تذكر فجأة أن الضم ممنوع!

عاد شادي إلى بيته ليجد أمه ذات القلب الأبيض، تكافح مع وحدتها في البيت، وهي تدعو أن يعود ابنها الشاب بخير.

علاقة المريض بالطبيب



يرى **الاختصاص الاجتماعي عمار بوفهيد**، أن العلاقة التي تربط المريض بالطبيب قد تتشكّل وتتطور مع مرور الوقت؛ خاصةً بين الأطباء والمرضى من نزلاء المستشفيات، أو المجبرين على البقاء في المحاجر الطبية لفترات طويلة حتى تثبت الفحوصات تماثلهم للشفاء وبشكل نهائي.

وغالباً ما يسود هذه العلاقة العطفُ والودُّ والثقة والأمانة من الجانبين؛ حيث يعلّق المرضى الأمل بعد الله على خبرة هؤلاء الأطباء وجهودهم لتخليصهم من الآلام والمعاناة التي يعيشونها بسبب المرض؛ خصوصاً مع ظروف العزل الذي يفرضه كورونا، وغياب الأهل والأصدقاء المقربين في الشد والمؤازرة بشكل مباشر على أرض الواقع، كإجراء وقائي، واقتصار دورهم عن بعد عبر قنوات التواصل المختلفة.

وبيَّن بوفهيد، أن من أهم عوامل تطور العلاقة بين الطبيب والمريض، معاناة الأخير نفسياً وفقدانه الأمل تدريجياً نتيجة تطور أعراض المرض، وطول فترة الحجر الصحي الذي يولد نوعاً من الملل والصراع الداخلي والوساوس للمريض حول حالته الصحية، ومن هذا المنطلق يبدأ الطبيب في التعامل معه مهنياً وإنسانياً باستخدام طرق وأساليب شتى؛ حتى ينجح في كسب ثقة المريض والتقرب منه بشكل أكبر، ومساعدته في تجاوز المحنة وتشجيعه على التمسك بالأمل الذي من شأنه تعزيز الجهاز المناعي للمريض والرفع من معنوياته، والتي تنعكس بشكل إيجابي عليه، وتسهم في شفائه وعودته إلى حياته وأحبابه بشكل أسرع.

أكرم خريف

من الجزائر

صحافي يخوض تجربة قاسية

مراسلنا في تونس، التقى عن بعد الصحافيّ الجزائري **أكرم خريّف** الذي أصابته عدوى فيروس "كورونا" وشُفي منه. حيث خاض تجربة قاسيّة ومريرة خلال خمسة عشر يوماً راوح فيها بين اليأس والأمل.

يقول مدليًا بشهادته: "شهادتي ليستْ علميّة فأنا لستُ طبيبًا، ولا تُشكّل شهادتي بروتوكولًا علاجيًا أو وقائيًا، إنّما هي فقط مجرد وصف لأسبوعين عشتهما مع الفيروس".

مُضيفاً: "يعود الفضل لطبيب في اكتشاف إصابتي بفيروس كورونا بعد أن تأكّد لديه أنّي فقدتُ حاسّة الشمّ ثمّ اشتد بي الصّداع، وفي اليوم الرابع توقف الصداع فجأة وأصابتني حمى شديدة، وشعرت بالتهاب في القصبات الهوائية، فأخبرتُ والدتي والمُقربين منّي وقد امتلكني خوف شديد وانهارت معنوياتي. عزلتُ نفسي وتمسكتُ بالصبر".

ويستطرد: "شعرت بأن رئتيّ تدوران في فراغ مع سعال قليل، وبعد ذلك صرت أعاني من مراوحة بين سعال جاف إلى سعال ببلغم.. كنت أتناول بعض الأدوية، وفي هذه الأثناء ارتفعت الحمى وبدأتْ تظهرُ عندي مظاهر الهلوسة والتّعب مع فقداني لحاسّتيْ التذوق والشم."

ويواصل أكرم خريّف، قائلاً: "بدأت الحُمّى في الارتفاع وازدادت الأوجاع والهلوسة والتعب، ورحت أشعر بالآلام في كبدي وكليتيّ. ثم بدأت معاناتي من ضيق التنفس، لم أعد قادراً على الأكل بسبب الشعور بالغثيان والقيء، وبقيت على هذه الحال إلى اليوم الثالث حيث اختفت الحمى ولم أعد أشعر بالضغط، فقد تركني الفيروس ولم يبق له أي أثر في جسدي".

ويختم الخريف حديثه: "أشكر الأطباء ومحيطي من الأسرة والأصدقاء الذين ساندوني وآزروني ونصحوني.

وأهم نصيحة أتوجه بها إليكم: لازموا الحجر الصحي".

في المغرب

حصرياً «سيدتي» تلتقي أم «سما» الرضيعة الناجية من كورونا

لم تكن فترات الحمل يسيرة على الأم المغربية الحسنية، وكذلك على الجنين؛ حيث تعرضت لنزيف حاد نتيجة انفصال المشيمة في شهرها الخامس، جعلها تقف على حافة الإجهاض، تحكي **الحسنية قصتها لـ«سيدتي» قائلة:** «كنت أرفع رأسي نحو الأعلى وأطلب من اللّه أن يحفظ لي ابنتي، وكنت أناجيها قائلة: تشبثي بي لنصل بر الأمان، ومن النظر إلى السماء والدعاء، انبثقت فكرة تسميتها بسما».

في الحجر معاً!

ولدت الطفلة في الشهر السابع بوزن لا يتعدى 1.600 غرام، وبعد عودة الأم بها إلى المنزل، اضطررت لعزلها في غرفة بدرجة حرارة معينة، ومراقبتها بشكل دقيق إلى أن وصل وزنها إلى 3.5 كلغ، وبعد أيام معدودة، أحست بأن الرضيعة تتنفس بصعوبة؛ لتكتشف مفاجأة من نوع آخر.

تقول الحسنية: «كانت المسافة التي أصبح الطاقم الطبي يبقيها بيننا وأخذ عينات من حلق وأنف سما، تنبئ بأن هناك شيئاً ما يلوح في الأفق؛ لنفاجأ بعد ذلك بأنها مصابة بفيروس كورونا، تذكرت أختي القادمة من فرنسا التي زارتني مؤخراً، تذكرت آخر اللقاءات وآخر الأمكنة، لا أدري من نقلها لمن؟».

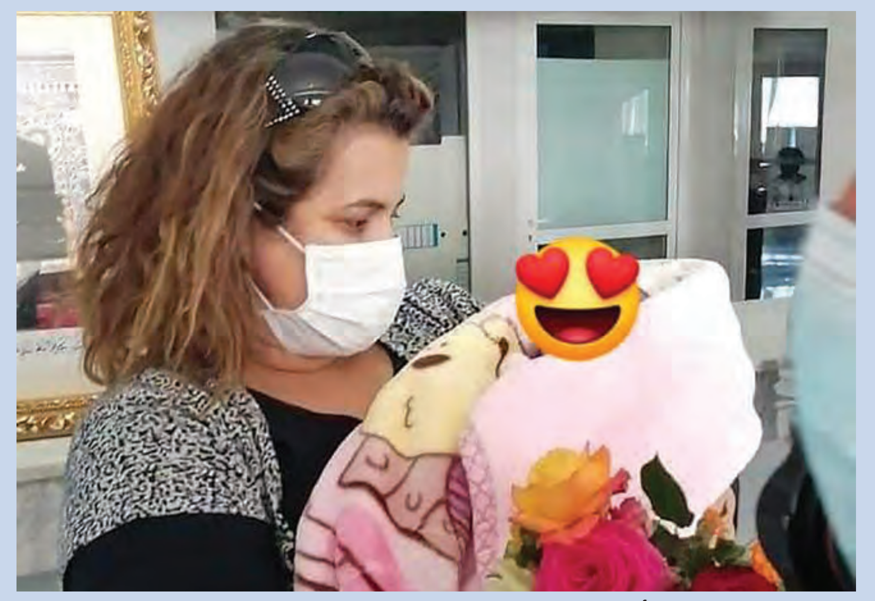
أظهرت التحاليل سلامة الأم وإصابة الابنة، ودخول الاثنتين معاً للحجر الصحي الخاص بالوباء.

تسترجع الحسنية شريط الأحداث الصعبة وتقول: «طمأنني الطاقم الطبي بأن الأطفال يتعافون بسرعة من هذا الوباء».

تتابع سرد قصتها: «كنت أمام أناس من أعمار وشرائح متنوعة، رجال ونساء، كل في مكانه لا يفتح الباب إلا لطاقم كورونا، أطباء وممرضين ومسؤولين عن الرعاية الصحية والنظافة، وهاجس القدر المجهول يتربص بالكل، كنت أراقب سما وهي تتلقى العلاج الذي كان أكبر بكثير من طراوة جسمها، بكاؤها الشديد وصرخاتها، في كل حين يتم حقن سائل في أوردتها جعلني أبكي طويلاً بألم خشيةَ أن أفقدها».

ازدادت هواجس الحسنية لأن ابنها مقيم في إيطاليا يتمم هذا المشهد، ووسيلة التواصل الوحيدة معه هي الهاتف، تعلّق قائلة: «كلما انتابني هاجس سيئ، يمر أمامي أحد الممرضين أو الأطباء؛ فأعيد حساباتي وأقول: الحمد للّه».

كان يوم صباح أحد لا تنساه الحسنية، حينما طلب منها الطاقم الطبي أن تجمع أغراضها وتتهيأ للخروج، تتابع قائلة: «أخبروني أن هناك استقبالاً خاصاً للمتعافين من الوباء، نزلت درج المستشفى أحمل ابنتي تخالجني أحاسيس متضاربة من الفرح والخوف، وأنا أرى الحياة بشكل آخر، حياة تبتسم لي وسط التصفيقات والتهاني».



الحسنية وابنتها سما، أثناء الاحتفال بخروج المصابين

الخوف يقلل الإقبال عليها.. ما مستقبل المطاعم في ظل كورونا؟



فرضت عديدٌ من الدول، التي غزاها فيروس كورونا المستجد، إجراءات احترازية صارمة، مثل منع التجول جزئياً أو كلياً، والتعليم والعمل عن بُعد، وحظر التجمُّعات، وإلزام المطاعم بالاعتماد على خدمة التوصيل فقط.

هذا الأمر أثَّر بشكل كبير على قطاع المطاعم، حيث تجنَّبت كثيرٌ من الأسر طلب الطعام منها، خشية الإصابة بالوباء، وتوجَّهت إلى الطبخ المنزلي حتى تلك التي كانت تعتمد في أكلها على المطاعم بسبب ساعات العمل الطويلة، ما دفع أصحابها إلى محاولة استقطاب زبائنهم مجدداً عبر العروض القوية لتعويض جزء من خسائرهم.

الرياض - يارا طاهر

هذا الأمر ينطبق على المطاعم في الدولة السعودية، إذ ألزمتها الدولة بالاكتفاء بتلبية طلبات الزبائن عبر خدمة التطبيقات المتخصِّصة في الطعام.
«سيدتي» فتحت هذا الموضوع للنقاش مع عدد من السعوديين والسعوديات، حيث سألتهم عن خياراتهم في تناول الطعام في الوقت الحالي، كونه سبباً في نشر كورونا، وكيف يمكن لها أن تنهض مجدداً بعد الخسائر الكبيرة التي تكبدتها.


مها الغنام


أحمد عبدالله آل زاهر


جاسر الطرفاوي

المطاعم لا تتخذ إجراءات السلامة

بدايةً، أوضحت **مها الغنام**، إعلامية ومقدمة برامج، أن كثيراً من الأسر، ابتعدت عن طلب الطعام من المطاعم بعد بدء أزمة كورونا، وعن نفسها، قالت: «أتجنَّب طلب أي وجبات من المطاعم؛ خوفاً من انتقال العدوى إلى بيتي، لاسيما أن أغلب المطاعم لا تتخذ إجراءات السلامة الصحية، ولا أعتقد أن شيئاً تغيَّر في حياتي، ففي السابق أيضاً كنت لا أطلب الطعام منها إلا نادراً».
ولاحظت مها ظهور عديدٍ من المواهب الخفية في الطبخ بعد ابتعاد الناس عن المطاعم، كاشفةً أنها تفاجأت بمهارة بعض النساء، وتفنن أخريات في إعداد أشهى الأطباق، خاصةً صديقاتها اللاتي يعرضن ما يطبخن في صفحاتهن بمواقع التواصل الاجتماعي.
وطالبت مها الأسر بالاستمتاع في إعداد أشهى الوجبات من أجل كسر الملل والروتين، مع المحافظة على الرشاقة بتناول وجبات ذات سعرات حرارية معتدلة، وعدم الإفراط في تناول الحلويات.

العودة إلى العادات الغذائية الصحية

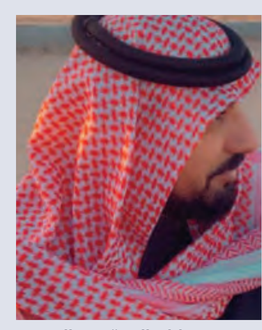
ووافقها الرأي **أحمد عبدالله آل زاهر**، مذيع أخبار، إذ أكد أنه نادراً ما كان يتعامل مع المطاعم، وبعد انتشار كورونا تجنَّبها تماماً، مبيناً أن هذه الأزمة على الرغم من ضررها الكبير على المجتمع إلا أنَّ فيها جانباً مفيداً، حيث أعادت الناس إلى العادات الغذائية الصحية بالأكل في المنزل، خوفاً من انتقال كورونا إليهم في حال ارتادوا المطاعم، أو طلبوا منها، إذ أن أغلبهم يشك في نظافة العمال، وتطبيقهم تعليمات وزارة الصحة الاحترازية، كما أن ضعف الرقابة الصحية، كما يظن بعضهم، سبب آخر في ابتعادهم عن هذه المطاعم.
وبناءً على ما تقدم، برَّر أحمد كثرة العروض التي أطلقتها المطاعم، قائلاً: «بعد تطبيق الحجر الصحي، أصبح أغلب الناس، يفضلون تناول طعامهم في المنزل، خاصةً الأطعمة المشوية، لذا زادت عروض المطاعم من أجل جذب الزبائن». مشدداً على أن تناول الطعام في المنزل خيارٌ صحي، موضحاً أن التنويع في النظام الغذائي مهم للغاية بتناول اللحوم، والخضراوات، والإكثار من أكل الفواكه، لاسيما الحمضيات مثل البرتقال، مع الحرص على استعمال الزيوت الصحية.

> كوني أمتلك مطعماً، يمكنني التأكيد أننا نواجه تحدياً كبيراً في جذب الزبائن بعد انتشار كورونا
> **(شيف)**

منافسات الطبخ

جاسر الطرفاوي، إداري في البحر الأحمر العالمية، أكد أن الجميع أصبح يلتزم بنظام غذائي صحي، حيث قال: بعد أزمة كورونا لستُ الوحيد الذي أصبح لا يعرف سوى «أكل البيت»، ولا يفكر في طلب طعام من أي مطعم؛ لأنه بعد الحجر المنزلي وقرارات مملكتنا بحظر التجول أصبحت المطاعم هاجسًا مخيفًا للجميع، رغم ما نشاهده من تنافس المطاعم في تقديم العروض لكسب أكثر عدد ممكن من الزبائن، خاصة أنها تستقبل طلباتهم في أوقات محددة.
وكما أشار الطرفاوي إلى أن التنافس بين أفراد العائلة لتقديم أفضل الوجبات اليومية أصبح قوياً، وأصبح الجميع يقوم بالطبخ في المنزل، سواء الرجل والمرأة، وأصبح الجميع يعرف ما ينفعه من طعام، وما يسبب له الضرر، كما أننا حذرون من السمنة والوجبات التي تسبب زيادة في الدهون، لذا فالحمد لله أصبح الجميع يحافظ على نظامه الغذائي.

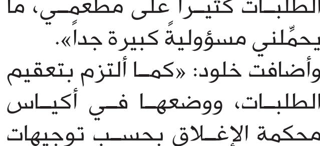
مصير المطاعم بعد كورونا


د. مبارك الصقيري العنزي

وتحدث **الدكتور مبارك الصقيري العنزي**، مستشار اجتماعي وباحث أكاديمي، عن سلوك الزبائن بعدم ارتياد المطاعم بعد انتشار كورونا، قائلاً: «لا شك أن ارتياد المطاعم تأثر كثيراً بعد ارتفاع حالات الإصابة بفيروس كورونا في جميع أنحاء العالم، وأصبح بعض الناس، يعتمدون على خدمة التوصيل إلى المنازل بدل زيارة المطاعم، وفي رأيي، سيقل ارتيادها حتى بعد انتهاء الحجر الصحي، إذ تعوَّد كثير من الناس على تناول الأكل الصحي الذي يتم طبخه في المنازل، خاصةً مع توفيرهم كثيراً من الأموال التي كانوا ينفقونها خلال ارتيادهم المطاعم قبل أزمة كورونا». موضحاً أن الفيروس ينتقل عبر الرذاذ الذي يخرج من الأنف والفم أثناء السعال والعطس، بالتالي يجب تجنُّب الآخرين المشاركة في الطعام فقد يكون أحدهم مصاباً بالفيروس، بالتالي تنتقل الإصابة منه.

ازدياد الطلبات

وكشفت **خلود القاضي**، شيف وصاحبة مشروع «لودا سوبر فود» للأكل الصحي، عن ازدياد إقبال الناس في الفترة الجارية على تناول الطعام الصحي، مبينةً أنها في مشروعها، تهتم كثيراً بتطبيق قواعد السلامة التي طلبتها الجهات الصحية. وعن التحديات التي تواجه أصحاب المطاعم قالت: «كوني أمتلك مطعماً، يمكنني التأكيد أننا نواجه تحدياً كبيراً في جذب الزبائن بعد انتشار كورونا، لذا نحرص على عدم دخول أي عميل إلى داخله، والاكتفاء باستقبال طلباتهم من الخارج، إضافة إلى التأكد من سلامة العاملين، وتوفير وسائل التعقيم والأقنعة والقفازات لهم، وتنظيف وتعقيم كافة الأسطح من قِبل شركة مختصة يومياً، والحفاظ على نظافة المواد الغذائية والاستهلاكية التي نقوم بإعداد الطعام بها، وهذا لضمان صحتنا أولاً، وبالتالي صحة العملاء الذين يضعون ثقتهم بنا، ويفضلون تناول الوجبات الصحية التي نقدمها، والحمد لله، زادت الطلبات كثيراً على مطعمي، ما يحمِّلني مسؤولية كبيرة جداً».



وأضافت خلود: «كما ألتزم بتعقيم الطلبات، ووضعها في أكياس محكمة الإغلاق بحسب توجيهات وزارة الصحة». موضحة أنها تتعامل مع مندوبين موثوقين لشراء الأطعمة الطازجة، وتطلب منهم وضعها في أكياس محكمة الإغلاق، ولا تتسلمها إلا بعد تعقيمها.



خلود القاضي



فرح عليان



عبدالرحمن الهويش

> "أتجنَّب طلب أي وجبات من المطاعم خوفاً من انتقال العدوى إلى بيتي
> **(إعلامية)**

قلة الأرباح

بعد افتتاح مطعم يو واتشا الصيني في مطلع العام الحالي بثلاثة أشهر حدثت انطلاقة فيروس كورونا، وأُغلق المطعم فورًا كحال الكثير من المطاعم.

مسؤولة التسويق والمبيعات **فرح عليان**، في المطعم تقول: الآن حصلنا على تصريح للعمل بنظام التوصيل، خاصة أننا نقع داخل مول الفيصلية المغلق أصلًا، وسيكون معظم العمل من خلال تطبيق (ذا شيف)، ولن نلجأ لتقليص عدد الموظفين؛ الذين يبلغ عددهم 120 موظفاً من جنسيات مختلفة، لأن المطارات مغلقة، وندرس الوضع المستقبلي في ضوء المستجدات، كما أن الأرباح القليلة مع التوصيل أفضل من الإغلاق.

فيما أكد المهندس **عبدالرحمن الهويش**، مدير مطعم الكوفية، أكبر مطاعم الرياض المتخصصة في الأكلات الشامية، تحول معظم العمل في المطعم عبر خدمة التوصيل، من خلال التطبيقات، مع حرصنا على إرفاق علبة معقَّم خارج الكيس مع كل وجبة. وبالنسبة لوجبات الشواء يرفق معها كمامات وقفازات ومناديل وحلوى هدية.

وعن توقعاتهم للفترة المقبلة



المطاعم الفارغة

■ نشرت «جوجل» إحصائية في 29 مارس، أظهرت التزام الشعوب بالحجر الصحي، وكشفت أن نسبة الجلوس في المنزل، ازدادت بـ23%، بينما قلَّ ارتياد المطاعم والمقاهي والمولات بـ 54%

المصدر شركة جوجل

■ سمحت الوزارات السعودية للمطاعم بتقديم خدماتها للطلبات الخارجية فقط حتى الساعة 10:00 مساءً في جميع مناطق البلاد عن طريق تطبيقات التوصيل، ولا يشمل ذلك الفود ترك، ومطابخ الولائم.

المصدر وزارة التجارة



رويدا إدريس

قال الهويش: سنواصل العمل عبر التطبيقات، ورغم أن المبيعات أقل مقارنة بالسابق، لكنها جيدة مع الوضع الحالي.

الخيار الأفضل والأوفر

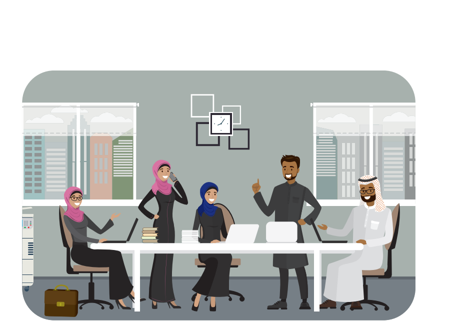
وعكس كثيرين، أكدت **رويدا إدريس**، اختصاصية تغذية، أن المطاعم أصبحت الخيار الأفضل والأوفر اليوم، موضحة أن الإقبال عليها تأثر كثيراً بسبب خوف أغلب الناس من انتقال كورونا إليهم عبر الطعام الذي يشترونه منها، لذا صاروا يفضلون الطبخ المنزلي.

وعن تعاملها مع المطاعم من عدمه، قالت رويدا: «شخصياً، أطلب طعامي من مركز وجبات، أثق في نظافته وتطبيقه إجراءات السلامة، وإذا ما أردنا مناقشة هذا الأمر منطقياً، فإن نسبة إصابتي بالفيروس أكبر إن قمتُ بشراء الأدوات والمواد الغذائية بنفسي، ثم طبختها، وهذه المخاطر تكمن في الخروج إلى السوبر ماركت، والاحتكاك مع الناس، وملامسة الأسطح مثل الرفوف، وأكياس المنتجات، والأموال، وبطاقة الصراف، كل هذه الأشياء، أحتاج إلى تعقيمها لاحقاً، عكس الحال عندما أشترك في مركز للوجبات الصحية، إذ سأضمن أن طعامي متكامل ومتنوع وسليم، وأحصر مصدر أكلي في جهة واحدة، إضافة إلى التوفير المادي بسبب كثرة العروض، وبشكل عام، تلتزم كافة المطاعم بإجراءات السلامة، وتخضع لمراقبة مستمرة من الجهات المختصة، لكن ما يعيبها أن طعامها قد يسبِّب السُّمنة».

العالم بعد كورونا

سلّطت ندوة نظمها منتدى أسبار الدولي عن بعد (webinar) تحت عنوان «كيف سيكون العالم بعد كورونا» وذلك بالتعاون مع جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية (كاوست) وبمشاركة ثلاثة علماء من تخصصات مختلفة، وألقت الندوة الضوء على التأثيرات والانعكاسات طويلة المدى لفيروس كورونا على العالم.

وخلال الندوة أشار **الأستاذ المشارك ماني ساراثي**، المتخصص في الهندسة الكيميائية والحيوية، والمدير المشارك لمعهد الاحتراق النظيف، في جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية، إلى الوضع في السعودية، خلال الشهرين الماضيين ونتيجة لآثار وباء كورونا فقد حدث



تقليص بنسبة **50%** في الحركة، من حيث الوصول إلى المشتريات، وأماكن الترفيه



50% من حيث الذهاب إلى أماكن العمل



تقليص بنسبة **25%** من حيث الذهاب إلى المتاجر والصيدليات



75% من حيث الاستفادة من محطات السفر، سواء القطارات أو المطارات

مع معاناة كثير من الدول من انخفاض في قطاع السياحة، لكن الصورة ستكون مغايرة على الصعيد المحلي، حيث يمكن أن تنتعش السياحة، ومتوقعاً انخفاض مستوى انبعاث الغازات الضارة الناتجة عن الحركة والنشاط قبل كورونا على مدى السنوات القادمة.

ما أطباقكم المفضلة على مائدة رمضان؟

تحظى الموائد الرمضانية باهتمام كبير في جميع البلدان المسلمة؛ إذ تكون عامرةً بشتى أنواع الأطعمة والأطباق اللذيذة، والمشروبات المنعشة، ليتناول الجميع فطوراً شهياً بعد صيام يومٍ طويلٍ عن الطعام والشراب. «سيدتي» التقت عدداً من الشباب والشابات، وسألتهم عن الأطباق المفضلة لديهم في رمضان، والأطعمة التي يحرصون على وجودها على موائد إفطار الشهر الكريم.

الرياض - سارا محمد



فاطمة عبدالرحمن الملا

ناشطة اجتماعية

أحرص كثيراً على تناول الشوربة في إفطار رمضان؛ لأن الجسم يحتاج إلى مدِّه بالسوائل بعد صيام يوم طويل، وتعجبني الشوربة التي تقوم بطبخها والدتي العزيزة، كذلك أفضِّل تناولها في أشهر أخرى من السنة؛ بسبب لذة طعمها. وعموماً، أفضِّل الأكل البسيط للابتعاد عن التخمة، وأتجنب المقالي والحلويات؛ لأنها تُشعرنا بالعطش و«حرقة المعدة»، كما تسبِّب مشكلات معوية، وأعشق شرب العصائر.



نوف النجار

اختصاصية تغذية علاجية - 25 عاماً

تختلف الأطباق التي أتناولها خلال الشهر الكريم، لكن تبقى للشوربة والسمبوسة مكانة أساسية على سفرتنا، وتمنح إفطارنا طعماً مميزاً ونكهة خاصة، وأرى أن أمي أفضل مَن يقوم بطبخهما، وقد حاولت إعدادهما بنفسي، والحمد للّه، جاءت النتيجة ممتازة، وأحاول قدر الإمكان عدم تناولهما في باقي الأشهر؛ لكي لا تفقدا ارتباطهما بشهر رمضان بالنسبة إليَّ.

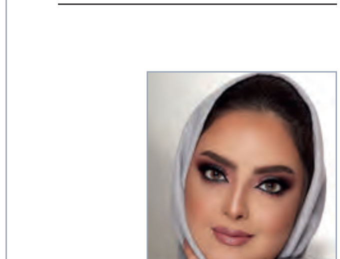




سعد العنقودي

مهندس - 40 عاماً

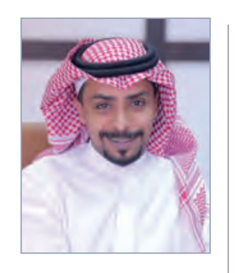
أحرص في مائدة رمضان على جود السلطة، واللقيمات، والسمبوسة، والثريد، والمعكرونة، وأفضِّل تناولها من يد زوجتي، وخلال باقي أيام العام، أتناول هذه الأكلات مرتين تقريباً، ولديَّ عادةٌ بعدم تناول الفطور مرة واحدة، وترك بعض الأطباق إلى ما بعد صلاة التراويح، أما السحور فدائماً ما أفضِّله خفيفاً، مع تناول الموز بعده.



سارا عبدالله

إعلامية - 31 عاماً

هناك مجموعة من الأطباق التي ترتبط بمائدة رمضان، ومن جهتي أفضِّل في الشهر الكريم الطبق الحجازي «عيش باللحم»، الذي يذكرني بالصيام في مراحل عدة من حياتي، مثل المراهقة والطفولة، وما زلت حتى اليوم أستمتع بتناول هذا الطبق، الذي تقوم والدتي بإعداده بعد إلحاح كبير مني، وأحرص على تناوله على مدار العام، لكنَّ مذاقه في رمضان يكون مختلفاً بالتأكيد.



خالد مستور

مذيع ومعلق صوتي - 31 عاماً

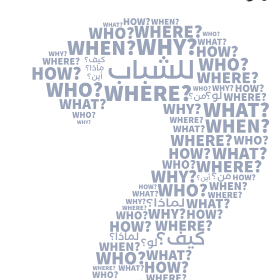
في مائدة رمضان، أحرص على وجود السمبوسة، والفول المُعد في المنزل من قِبل زوجتي، وأفضّله مدخناً، إلى جانب الشباتي، وهو نوع معروف من أنواع الخبز، كما أحرص وقت الإفطار على تشغيل قناة القرآن الكريم، وتبخير البيت، ووجود أسرتي من حولي.

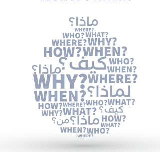


نوف بنت طلال

مذيعة - 26 عاماً

في مائدة رمضان، من الضروري جداً، بالنسبة إليَّ، وجود السمبوسة باختلاف حشواتها، وشوربة الكويكر، وبالتأكيد أفضل مَن يقوم بطبخهما هي أمي، وفي رأيي لا طعم للمأكولات الرمضانية في الأشهر الأخرى من العام، وبعد إفطاري أحرص على احتساء القهوة.







روان أحمد مكي

مذيعة ومقدمة برامج - 25 عاماً

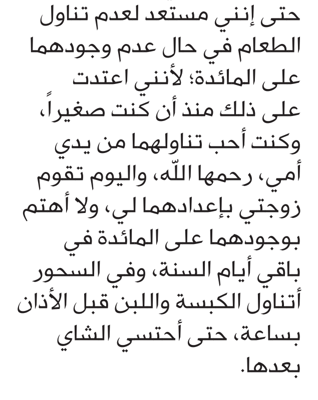
تعجبني كثيراً الشوربة، وسمبوسة الجبن، وهما من الركائز الأساسية على مائدتنا الرمضانية، وفي رأيي، تتفوق جدتي على أشهر طهاة العالم في إعداد الأطباق الرمضانية. وأحرص قبل الإفطار على تبخير المنزل، ووضع «كاسات ماء زمزم بالمستكة»؛ لمنح الإفطار طعماً مميزاً، وبعد الأذان نبدأ بتناول «التمرية» التي تعدها والدتي، ونحتسي القهوة العربية، ثم نتناول الأطعمة المختلفة على المائدة.



عمر العقيل

كاتب ومقدم برامج رياضية - 24 عاماً

أعشق في رمضان تناول الشوربة، خاصةً في بداية الإفطار بعد أكل التمر، وشرب الماء، كما أحب أصابع الجبن، التي ترتبط بالنسبة إليَّ بالشهر الكريم، وبالتأكيد، أفضل مَن يتقن هذه الأطباق والدتي، وأختي لطيفة. ويشدني في رمضان تناول الإفطار مع العائلة، واحتساء القهوة معاً بعد صلاة المغرب مباشرةً، مع تناول الحلويات.



عيد سعود

إعلامي وممثل - 38 عاماً

أحب كثيراً تناول الشوربة والسمبوسة في إفطار رمضان، حتى إنني مستعد لعدم تناول الطعام في حال عدم وجودهما على المائدة؛ لأنني اعتدت على ذلك منذ أن كنت صغيراً، وكنت أحب تناولهما من يدي أمي، رحمها اللّه، واليوم تقوم زوجتي بإعدادهما لي، ولا أهتم بوجودهما على المائدة في باقي أيام السنة، وفي السحور أتناول الكبسة واللبن قبل الأذان بساعة، حتى أحتسي الشاي بعدها.



أحمد مريف البارقي

باحث ومؤرخ - 40 عاماً

أفضِّل خلال رمضان تناول المأكولات الشعبية، مثل العريكة، والعصيدة، وشوربة الشوفان، والمعكرونة؛ لما فيها من قيمة غذائية عالية، ولإعطائها شعوراً بالامتلاء لفترة طويلة، كما أحرص على تناولها في بقية أيام العام، وقد كانت أمي، رحمها اللّه، أفضل مَن يقوم بإعداد الأكلات الشعبية والشوربة، وحالياً تبدع زوجتي في طبخها.

«عشان كورونا، اوعوا تزورونا»..

هل سيصبح التواصل الافتراضي بديلاً عن الحياة الاجتماعية؟

بات التواصل الإلكتروني أحد الأمور الأساسية في عالمنا اليوم، سواءً على الجانب المهني أو على المستوى الشخصي، حيث اقتحمت الشبكات الاجتماعية بكافة أنواعها كل الطبقات العمرية، ومكّنت الجميع من التواصل الفوري والمباشر مع الأشخاص في أي بقعة من العالم، إلا أنّ استخدام هذه الشبكات والتطبيقات الذكية قد ازداد في الآونة الأخيرة، نظراً للجائحة الفيروسية التي اكتسحت كافة الدول «فيروس كورونا كوفيد 19»، فأصبحت وسائل التواصل ذات أهمية بالغة أكثر من ذي قبل، وذلك في ظل البقاء المنزلي للأفراد وتدابير الابتعاد الاجتماعي، ولكن ماذا بعد ذلك؟ هل سيطغى التواصل الافتراضي على التواصل الطبيعي بين الأفراد؟ جدة - فاطمة باخشوين، ريهام المستادي



انتصار مجاهد


زيد بازيد

ريري آل عبود



هتان حمودة

هذا ما طرحته «سيدتي» على مجموعة من الأفراد، شباباً وشابات، بالإضافة إلى المختصين، فكان التحقيق الآتي:

أمر مؤقت وسينتهي!

ترى **انتصار مجاهد** -25 عاماً- أخصائية كيمياء حيوية، أنه بمثابة أمر مؤقت وقالت: «أظن أنّه أمر مؤقت بسبب الوضع الراهن، فالناس لجأوا للتواصل الإلكتروني كبديل للتواصل، وبالرغم من أنّه وسيلة كانت ولازالت تحظى بالإقبال الكبير، إلا أنّه قلّما يُستخدم في نطاق العائلة والأصدقاء؛ لوجود فرص الزيارات واللقاءات، كما أنّ استخدام التواصل الإلكتروني ازداد هذه الفترة نظراً لظروف العمل والدراسة».

الموظف الإداري **زيد بازيد**، 30- عاماً- يعتقد أنّ التواصل الإلكتروني لن يؤثر على العلاقات الحقيقية، «بل بالعكس فهناك برامج كالسناب والزوم ستزيد من التواصل ومشاركة اللحظات العائلية ولحظات الإفطار الروحانية في شهر رمضان، وإن انجلت هذه الغمة سيعود الحال كما كان طبيعياً».

التواصل الحقيقي لاغنى عنه

أما مصممة الأزياء **ريري آل عبود**، فتقول: «هذا الوباء علمنا معنى الأمن والأمان والاستقرار، ومن ثمّ التباعد الاجتماعي الذي فُرض علينا كإجراء احترازي، وأصبحنا لا نملك سوى شبكات التواصل، وفقدنا التجمعات مع الأهل والأصدقاء، ما أوصلنا إلى مرحلة من الضجر والاختناق الذي صرح به الكثيرون عبر حساباتهم، أظن أنّ هذا الأمر أيقظنا على أهمية التواصل الفعلي، وأنّ الشبكات الافتراضية مهما أخذت مساحة من أوقاتنا، فسيبقى التواصل الفعلي هو الثابت الذي لا غنى عنه».

> الكثير من التغييرات ستطرأ على عاداتنا، حياتنا اليومية، وظائفنا، حتى عاداتنا الغذائية
> **(روائية)**

المهندس، هتان حمودة، قائد ومؤسس فريق لعيون جدة التطوعي، يؤكد أنّ العزل المنزلي فرض التباعد الاجتماعي والتواصل مع الأصدقاء والأهل عبر وسائل التواصل الاجتماعي لنعيش في عالم افتراضي، «إلا أنّ هذا العالم لن يكون حلاً أو بديلاً عن الاجتماعات والتواصل وتبادل المصافحات بوحشة اللقاء؛ لأننا فقدنا الكثير من حضن الأب والأم خوفاً أنّ ننقل المرض لهما».

وسائل التواصل نعمة

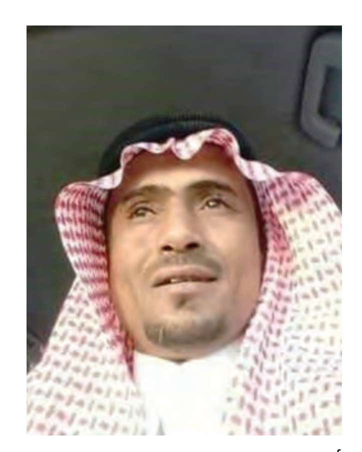
في حين أنّ الموظف، **أحمد محمد ناصر**، له رأي آخر حيث قال: «إنّ وسائل التواصل الاجتماعي نعمة في ظل الظروف الحالية، حيث مكنت البشر من التواصل فيما بينهم، والسؤال عن أحوال بعضهم، وجعلت الأقارب على تواصل مستمر وكذلك الزملاء والأصدقاء في أي وقت وأي مكان، وبلا شك سنجتاز ظروف العزل الأسري بمدى إدراكنا لأهدافه، ومن باب الحذر تسلم، ولكل ظروف أحكامها، إضافة إلى أنّ الوضع الحالي قد يُتيح لنا التفرغ للعبادات في الشهر الفضيل، وإن فقدنا بعض الأجواء».

إحصاءات

كشفت هيئة الاتصالات وتقنية المعلومات، لعام 2019، عن نسبة استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في المملكة بشكل عام والتي تصل إلى 91.7%، استخدام السعوديين فقط يُقدر بـ90.8%، استنادًا إلى دراسة تحليلية شاملة لسوق خدمات الاتصالات وتقنية المعلومات في المملكة، الخاصة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، حيث شملت الدراسة عشرة آلاف مستخدم لخدمات الاتصالات، وأظهرت تباينًا في استخدام شبكات التواصل الاجتماعي في العام 2018، بحسب الفئات العمرية؛ وجاءت الفئة العمرية (20 - 24) سنة كأكبر فئة عمرية تستخدم شبكات التواصل الاجتماعي بنسبة 98.70%، فيما جاءت الفئة العمرية (25 - 29) سنة في المرتبة الثانية بنسبة 98.10%، بعدها الفئة العمرية (30 - 34) بنسبة 97.40%.

وأوضحت الدراسة أنَّ 93.20% من الذكور يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي في العام 2018، مقابل استخدام 89.60% من الإناث، فيما أظهرت أنَّ 90.80% من السعوديين يستخدمون شبكات التواصل الاجتماعي.

وتصدَّرت منطقة تبوك، بحسب الدراسة، استخدام شبكات التواصل بنسبة 97.10%، بعدها منطقتا مكة المكرمة والحدود الشمالية بنسبة استخدام 93.40%.


أحمد محمد ناصر

آمنة بو خمسين

تأثير إيجابي وآخر سلبي!

وتفترض الطالبة الجامعية **أمل العلوي**، 21 عاماً، أنّ بعض الفئات قد تتعود ويصبح لديها نمط حياة معزول، واستخدام مفرط للوسائل الافتراضية، كما في فترة الحجر الصحي فسيؤثر عليهم، في حين أنّ الفئة الطبيعية ستنتظر انتهاء هذه الأزمة حتى تُكثر من اللقاءات وتستعيد طعم التواصل الحقيقي.

وتُخبر مدربة القيادة، **منال السلبود**، أنّ الأزمة الحالية ستؤثر على الأشخاص تأثيراً إيجابياً على الأغلب، حيث سيكون هناك وعي فكري واقتصادي، ووسائل التواصل أمر عملي، لذا ستصبح حياتنا عملية أكثر من أنها عاطفية.

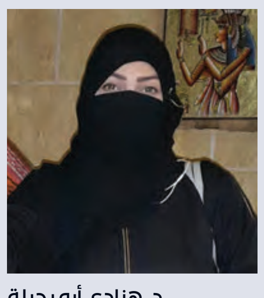
سيتقوقع الأشخاص أكثر

الروائية **آمنة صدقي أبو خمسين**، لها رأي متفرد، عبرت عنه قائلة: «الكثير من التغييرات ستطرأ على عاداتنا، حياتنا اليومية، وظائفنا، حتى عاداتنا الغذائية، والسلع التي اعتدنا الحصول عليها بسهولة من الممكن أنّ تحدث صعوبات لإيجادها، نوع الفواكه إنّ كان مستورداً مثلاً، خارطة الاستيراد والتصدير ستختلف تماماً، والتنبؤ بهذا التغيير ليس من باب التخيل، فهذا الموضوع قديم، والعلماء منذ سنوات بعيدة وضعوا بعض التنبؤات عمّا سيحدث خلال عام 2020 أو عام 2021م، والتوقعات بأنّ التغييرات ستكون بسبب خلل بيولوجي أو خطأ شرير، كما أطلق عليه في الكتب العلمية سواءً كان بتدخل بشري أو بدون قصد، حدثت هذه المشكلة الجينية الطبيعية، والأمر كله أصبح طبيعياً لأنّ التدخل العلمي صار متمازجاً مع الحياة البشرية للدرجة التي لا تُمكننا من التفريق بين ما أنتجته الطبيعة وما تمّ صناعته، فالتدخل البشري أصبح مهولاً».

وأضافت: «أعتقد أنّ الأشخاص سيصبحون متقوقعين على أنفسهم بشكل أكثر، ستتغير الحياة الاجتماعية وكذلك الاقتصادية، سيُفصل الكثير من الموظفين وسيتم الاستغناء عن الكثير من الوظائف وسيتم الاعتماد بشكل كبير على الوظائف التي يتم أداؤها عن بعد وبتكاليف أقل، كذلك ربما يتم دمج الكثير من المهام وتحميل الموظفين أعباء أكثر، كذلك التعليم سيعتمد بشكل كبير على الدروس الإلكترونية وتخفيض ميزانية الدول في التعليم، كل هذا سيؤثر بلا شك على حياة الناس، فمجتمعاتنا التي اعتادت على الولائم، التجمعات والبهرجة قد تتخذ الحياة فيها منحنى جديداً وقد نعود إلى عادات قديمة أبسط».

واستطردت: «هذا الوباء أفقد الكثير من الأحباء، فالكبار الذين عاصروا هذا الأمر سيبقى الحدث كجرح بالنسبة لهم، والصغار الذين شهدوا هذا الأمر سيبقى في تكوينهم النفسي راسخاً، فهل نستطيع العودة كما كنا؟ أظنّ أن العجلة لا تعود للوراء في تاريخ البشرية هي فقط تتحرك للأمام».

العزل أشعرنا بقيمة تبادل السلام


د. هنادي أبو رحيلة

تقول الأخصائية النفسية **الدكتورة هنادي أبو رحيلة**: «لنا بيوت جميلة تحتضن أهلها في أحاديث ومسامرات، ولدينا الوقت من أجل القراءة والكتابة والاشتراك في لعبة أو نشاط، يوجد الحب ويسترجع الروح العتيقة لبيوتنا بلمسة حديثة مغلفة بألوان الحياة، كل ذلك استرجعت معه منازلنا روحها بشكل مختلف عن المألوف وعن نكهة التطور، إلا أنّ إغراءات التكنولوجيا كانت قوية فامتلأ فراغ العائلات بالفضاء الإلكتروني».

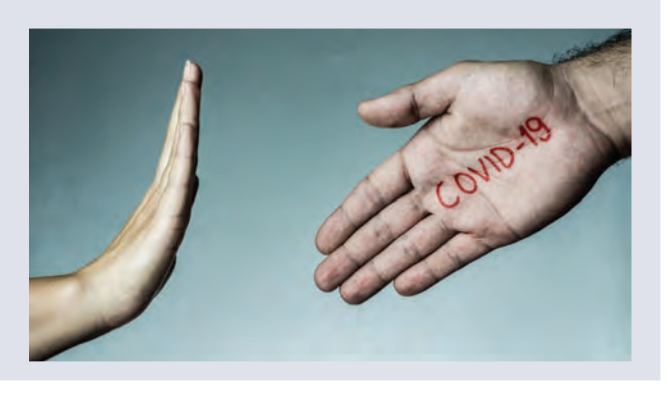
وتستطرد «مع هذا العزل المنزلي، أجد الإيجابية بشكل كبير، حيث أصبحنا نشعر ونقدس قيمة تبادل السلام والتهاني في المناسبات خارج إطار التكنولوجيا، ومع استمرار الحجر المنزلي أجد أن نكهة التهنئة بقدوم الشهر الفضيل أو العيد فواحة بحرارة الرغبة في عودتها، كما كانت قديماً، بعيدة عن التواصل الرقمي الذي استحوذ على حميميتها وعطل بركة الأمنيات والتهاني المباشرة، وللأسف رغم هذا التمني إلا أننا مازلنا تحت سيطرة التكنولوجيا، ولأننا فقدنا أجزاء كبيرة من صبرنا أصبحنا نبحث عن الطريق الأسرع والأسهل مواكبة للتطور والتغير».

وأضافت: «ولربما العامل النفسي من الضغوط والظروف المحيطة بالبقاء القسري في المنزل يجبر الإنسان على تعلم ما لم يكن يعلم، ولأنّ الاتجاه الرقمي في بلادنا الحبيبة قوي وفعال، فأصبحنا نعيش في عالم افتراضي مغلف بتقنيات الذكاء الاصطناعي بشتى أنواعه، وأصبح الإقبال على وسائل الاتصال ومواقع الشراء الإلكترونية كثيراً، ومع مرور الوقت سوف نستسهل التكنولوجيا».

مبينة أن فائدة التكنولوجيا هي الأجدر بتسليط الضوء عليها، ولكن للأسف هناك تأثيرات سلبية لهذه التكنولوجيا على النواحي الاجتماعية بسبب العولمة التي غزت مواقع التواصل الاجتماعي بشكل غير مقنن وغير مدروس وتسبب بفجوة رقمية خطيرة وهي أساس الخلل في مختلف نواحي الحياة.

وأهم السلبيات هي:

- العزلة الاجتماعية وزيادة فرصة الانطواء وضعف الشخصية والانعزال عن العالم الواقعي.
- العزلة النفسية وزيادة فرصة الإصابة باضطرابات نفسية كالاكتئاب وزيادة فوبيا المجتمع.
- الإدمان الإلكتروني على الألعاب أو الدردشات.
- سوء استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.



تيار هواء

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

مكتبي غير مكيف. شرفه الواسعة مفتوحة لكن الهواء راكد في الخارج. الواجهة الزجاجية الفخمة التي تقابلني تطل على ساحة الحي الإداري. أستطيع أن ألمح من مقعدي النافورة العملاقة التي تتوسطها. بودي لو أستطيع أن أرمي نفسي فيها. جسدي يتصبب عرقاً، وربطة عنقي التي خففت عقدتها تخنقني. وأنا جائع. ومتوتر. وحائر. وملف السفر الذي تسلمته منذ يومين يتوسط طاولة المكتب، ويذكرني بأن عليَّ أن أتخذ قراراً سريعاً قبل أن يفوت الأوان.

المشكلة إياها تتكرر. يتهيأ لي أنني أعيش نفس الأحداث كل يوم. مدير الشركة الذي صار يعتمد عليَّ أكثر من أي شخص آخر يرسلني مكانه لأغطي مهمة خارجية، وزوجتي تتذاكى وتجد لي ما يبقيني جنبها. والأعذار كثيرة ومتنوعة. والحال يسوء كل مرة أكثر.

أبعدت كأس الآيس كريم الذائب، وتناولت ملف السفر وشعوري بالاختناق يزيد. أسبوع في لندن. فرصة جيدة لتثبيت مكاني في الشركة. لأول مرة سأنوب بشكل قانوني كامل عن المدير وأوقّع على عقد الصفقة مع عملائنا الإنجليز مكانه. لم يسبق له أن أناب أحداً عنه للتوقيع مكانه. لكن أزمته الصحية الأخيرة هدت قواه. غادر المستشفى منذ أيام، ومنحني الكثير من الصلاحيات.

أسندت رأسي للمقعد وتحركت أمعائي من جديد. أنا جائع حقاً. كان من العبث أن أفكر بتناول مثلجات بدلاً من وجبة الغداء. نظرت لساعتي واتصلت بالكافيتيريا أطلب ساندويتشاً سريعاً. لديّ اجتماع بعد خمس عشرة دقيقة مع موظفي الإدارة. عليَّ بعدها أن أبتّ في أمر لندن، وأتصل بالمدير.

أدرت مقعدي يميناً ويساراً وأنا أفكر في زوجتي. هل انتبهت لغباء ما قالته أمس؟ خيرتني بينها وبين المدير. قالت كلاماً كثيراً. أنا تيار هواء. تراني نادراً، وتتعثر وحدها وسط واجباتنا العائلية وأمور البيت وطلبات الأولاد ومشاكل الحياة اليومية. وأنا... أنا منشغل بسفرياتي ومهماتي الخارجية وطلبات المدير وصفقات الشركة. أعصابها فارت عندما أخبرتها بسفرية لندن. ذكّرتني بحفلة افتتاح المعهد. لا يمكن أن أتخلف عنها خصوصاً بعد الساعات التي اختطفتها مني لتحضرني لها.

نسيت الأمر تماماً. الحفلة. الترتيبات...

منذ ما يقرب من العام، وزوجتي تستعد لافتتاح معهد موسيقى مع بعض زميلاتها. عملت في بداية زواجنا مدرسة بيانو، ثم انشغلت بالأولاد والبيت. ومنذ فترة وهي تكرر بأنها تود العودة للعمل؛ لأنها تشعر أنني، كما تقول، تركتها على الرف وانشغلت بحياتي المهنية.

المعهد سيقدم دروساً في الموسيقى والرقص، وزوجتي أجبرتني على تعلم بعض خطوات الفالس؛ لأرقص معها أثناء حفلة الافتتاح المذكورة.

حفلة ستقام خلال الأسبوع القادم. ولأنه لا يمكنني أن أتواجد في مكانين مختلفين في نفس الوقت، فعليَّ أن أختار بين المهمة التي كلفني بها مديري، وبين حفلة الفالس التي حضّرتني لها زوجتي.

طرق عامل الكافيتيريا الباب، ونظرت للساندويتش الشهي الذي أحضره بيأس، وتنهدت بامتعاض... لا وقت لديّ لتناوله. أحكمت عقد ربطة عنقي وارتديت سترتي. حان موعد الاجتماع. ولن أقدم مثلاً سيئاً للموظفين. لم يسبق للمدير أن تأخر مرة عن اجتماعاته، ولن أخالف عادته.

اهتز هاتفي في جيبي وتناولته وأنا أسرع الخطى نحو قاعة الاجتماع. رسالة إلكترونية من زوجتي.. أقرؤها؟ لا أقرؤها؟

تنهدت وأنا أفتحها وأنعت نفسي بالأحمق. توقفت بذهول وأنا أعيد قراءتها.

«لا يمكنني الحديث معك. هناك ضجة كبيرة هنا. لقد صدمتني سيارة وأنا بخير. لكن رجلي مكسورة. سيقومون بلفها بالجبس».

نادتني سكرتيرتي بصوت خافت. الجميع بانتظاري.

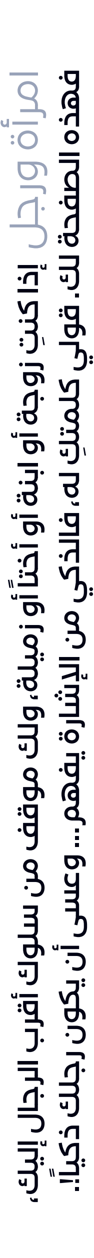
كتبت لزوجتي: «حمداً للّه. قبلاتي».

وواصلت طريقي وأنا أبتسم. كسرت رجلها. معناها أننا لن نرقص الرقصة السخيفة إياها. وربما لن يكون علينا الحضور.

فرجت.

لندن بانتظاري.

قد تكون زوجتي محقة. أنا تيار هواء.





هل الكورونا سبب خلافنا؟!

هناء (22 - طالبة جامعية)

هل معقول أن هذا الشخص الذي كان متيّماً بكل ما أقوله وأتحدث به، أصبح الآن لا تعجبه أحاديثي ويصدني بكل ما أقوله؟ لماذا أصبحت أشعر بأن غسان لم يعد يفهمني، وكأنني أصبحت شخصية مجهولة بالنسبة له! سنوات ونحن نعرف بعضنا ودرجة تفاهمنا وصلت أننا أصبحنا نفهم بعضنا حتى ونحن صامتان. لكن كل شيء تغيّر الآن! منذ مدة وأنا ألاحظ أنه متوتر بعض الشيء مع أنه ينكر ذلك ودائماً يحاول أن يصوِّر نفسه أنه يفكر ويتصرف بإيجابية، لكن هذه الاصطدامات المتكررة بيننا تظهر عكس ذلك.
جميع الموضوعات التي أتحدث بها بدأ ينتقدها؛ ولكي لا أظلمه سأقول أغلب الموضوعات؛ مع أنني لا أذكر مؤخراً أن هنالك موضوعاً مشتركاً تحدثنا به معاً بسلاسة كالسابق. لن أقول إننا نتشاجر بل نصل في مرحلة الحوار إلى التوتر، وقد نصطدم مثلما حدث قبل مدة. فقد كنت أتحدث معه وأخبره رأيي عما يحدث بشأن فيروس كورونا، وبغض النظر عن رأيي الخاص، فغسان مجرد الخوض بهذا الموضوع وسماعه حماسي وما أقول، يصدني بقوله إنني أفكر كثيراً وأتعب نفسي بهذه التفاصيل، وأنني لن أصل لنتيجة و.. و...! أستغرب جداً فلو كان حقاً يعرف شخصيتي ويفهمني كالسابق، لكان أدرك أنني أتحدث بكل موضوع أفكر به بحماس، وأنني دائماً أبحث في كل الموضوعات لمزيد من المعرفة وتطوير الذات، وموضوع كورونا مثله مثل غيره من الموضوعات التي طالما كنا نتحدث بها معاً ونتناقش ونتحمس، ما الجديد بها؟
وفي نفس اليوم وفي حوار آخر سألته عن رمضان، وإذا كان سيحين موعد الإفطار وهو في العمل، فجدول عمله الآن تغير بسبب الأوضاع الراهنة ووجوده في بلد أجنبي، يصدني ويقول إنه لا يشغل باله ويفكر بهذه الأمور!! أية أمور وانشغال؟ مجرد سؤال لا يحتاج إلى تفكير! انزعجت وسألته إذا عما نتحدث؟ فيبدو أن كل ما نتحدث به لم يعد يعجبه! اجتاح الصمت بيننا إلى أن أخبرته أن عليَّ الذهاب، وأنهيت المكالمة!
من جهة ينتقدني بأنني أفكر كثيراً وأن هذا التفكير سيقود إلى السلبية، ومن جهة أخرى هو الذي أصبح يتصرف بمنتهى السلبية وبتوتر دائم. من المؤسف والمحبط أن أجده لا يفهمني، ولم يعد يستمتع بأحاديثنا معاً. فهل أتت الكورونا لتزرع بيننا هذه الخلافات؟

منذ مدة وأنا لا أكتب شيئاً على مواقع التواصل الاجتماعي.
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لهناء على موقع سيدتي



الخطيب:
عليها أن تتحملني مثلما أتحملها!

غسان (27- مهندس خطوط لاسلكية)

لا أحب أن أزعج خطيبتي هناء ولا أن أعكر صفْوها، أحب أن أراها دائماً سعيدة ومرتاحة. وبسبب بعدنا فكل منا يعيش حالياً ببلد، أعتبر علاقتنا نوعاً ما تحدي، فليس من السهل الاستمرار بعلاقة عن بُعد، ومع الأوضاع الراهنة وبسبب فيروس كورونا، أصبح اللقاء متعذراً وتأجيل الزواج إلى أجل غير مسمى واقعاً حالاً. القلق والتوتر وتغيرات العمل أمور تؤثر على الإنسان وأنا كما قلت لا أحب أن أزعجها ولا أن أتعامل معها بسلبية، وبطبيعتي إن كنت أمر بظرف سيئ أو مزاج متعكر، فأحاول أن أتجنب الحوارات، وأنسحب، لكن الوضع الآن لا يسمح لأن أتصرف بهذه الطريقة، فلقاؤنا أنا وهناء لم يعد وارداً والوسيلة الوحيدة للتواصل هي هذه المكالمات الهاتفية فكيف لي أن أنسحب منها؟ هذا يعني أننا سنبتعد عن بعض وهذا ما لا أريده.

نعم أنا متعب ومتوتر ومن المفروض أن تدرك هناء هذا، ولا تنزعج إن سمعتني أتحدث ببعض الحدة. قد يبدو الأمر أنه متعلق بها، لكنني لست منزعجاً منها بل من الوضع بأكمله؛ لذا لا أحب أن أتحدث وأخوض به، وهي لا ألومها إن فتحت موضوعات وتتحدث بكل شيء، فمن المفروض أن أستمع لها كما كنت دائماً، لكن مزاجي الآن متعكر وفكري غير صافٍ، فهل من المعقول أن أطلب منها ألا نتحدث؟

إن فعلت هذا فستدخل هناء في دهاليز من التفكير والشكوك والتساؤلات، لذا يجب أن أستمر في التواصل؛ كي تسير الأمور على طبيعتها، وعليها أن تدرك أن هذا التوتر طبيعي، ولا تنزعج بل تفسح مجالاً له.

عليها أيضاً أن تدرك أن تركيبتي كرجل لن تجعلني أفصح عن كل شيء، ومن المفروض أن تفهم ما أفكر فيه كما كانت تفعل في السابق، فما الذي تغير الآن؟ هي أيضاً أثر عليها هذا الوضع لدرجة أصبحت تتحسس من كل تصرفاتي وهذا الدليل فلست أنا المذنب الوحيد!

الجميع الآن يمر بمرحلة صعبة، العالم أجمع ولست فقط أنا وهناء، في النهاية كل فرد يتصرف بطريقة مختلفة عن غيره، وأنا أتحمل منها الكثير أليس من المفترض أن تتحملني هي أيضاً؟.

هل توافقوني على ما أقول؟

لا أتواصل على مواقع التواصل الاجتماعي! شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لغسان على موقع سيدتي



كيف تسير الحياة داخل بيوتنا في زمن الكورونا الذي فرض علينا عدم الخروج من المنزل ونمط حياة صارماً جديداً؟ كيف يمضي أفراد الأسرة وقتهم؟ وما العادات الجديدة التي درجنا على اتباعها نتيجة المكوث في المنزل؟
«سيدتي» ستجول على البيوت والعائلات العربية في كل بلدان الوطن العربي؛ لتتعرف إلى أسلوب الحياة الجديد الذي فرضه «فيروس كورونا» المستجد عليها في هذا العدد نتوقف عند يوميات عائلة أردنية مشهورة توصف بالمثالية في الأردن، هي عائلة مهند البكري وزوجته الفنانة المعروفة زين عوض.

عمان - سميرة حسنين

عائلة مهند البكري وزوجته الفنانة زين عوض

مهند البكري

تجربة الحجر الصحي جعلتنا نكتشف علو الصحة على كل شيء

بداية اللقاءات كانت مع الزوج والوالد مهند البكري، مدير عام الهيئة الملكية للأفلام، فسألناه:

كيف تمارس عملك عن بُعد، وما نوع الصعوبات التي تواجهها في زمن الكورونا؟

يومي عادي، لم أغيِّر نمط حياتي، أستيقظ باكراً، أرتدي ملابس الخروج، وأبدأ العمل من مكتبي المنزلي عبر الإنترنت، وأشارك بالاجتماع اليومي مع زملائي، ونناقش سير العمل.

قررت في اليوم الأول للحجر المنزلي، ألا نوقف العمل في مؤسستي واستغلال الفرصة لإنجاز أنشطتنا من المنزل، كوننا مؤسسة معنية بالأفلام. وهذا أفضل وقت وفرصة للوصول للجماهير الأردنية والعربية التي تمتلك الوقت الكثير لمتابعة الأفلام المفيدة والممتعة.

تضاعفت الإنجازات في الحجر المنزلي، الآن مع فريق العمل عن بُعد، أصبح لدينا الفرصة للتخطيط الإستراتيجي، والعمل المكثف، وتكييف برامجنا حسب أوضاع زمن الكورونا وحجره المنزلي الممتد لشهر مايو- أيار.

بعد انتهائي من العمل، أشارك



حول مائدة الطعام

زوجتي بإعداد أكلات مميزة وشهية بحكم أنني طباخ ماهر، ثم نشاهد فيلماً مناسباً نشترك معاً باختياره.
وأنا أعشق الفن والموسيقى مثل زوجتي، فأغني مع ابنتي منى يوميّ العطلة الأسبوعية: الجمعة والسبت.
وأصلح أي عطل بمنزلي، وأستمتع بتغيير ديكور الصالون والمعيشة، وبعد نوم الأطفال، يكون باقي الليل لي ولزوجتي.

التعامل بحكمة

لا بد وأن عائلتك شعرت بالخوف في فترة الحجر الذي دخل شهره الثاني كيف أشعرتهم بالطمأنينة؟
كأب، طبعاً قلقت. لكن دوري يحتم عليّ التعامل بحكمة.
في الأسبوع الأول من حظر التجوال، كان سيف ومنى فرحين بإعفائهما من المدرسة، لكنهما في الأسبوع الثاني، وبعد سماعهما بفتك فيروس كورونا بالبشر، وفرض حظر التجول، قلقا، لكني طمأنتهما، وشرحت لهما أهمية الحجر المنزلي والتباعد الاجتماعي وضرورة تعقيم كل شيء نحضره من الخارج لحماية أنفسنا من العدوى، والخطوة الثانية لي كأب: تحضيري مع زوجتي زين، أفلاماً وفيديوهات للاستمتاع.
ولزيادة ثقافتهم بالفيروس وتعريف طفليّ سيف ومنى وسائل الحماية منه، قرأنا معهما عن كل ما يتعلق بالكورونا، وعلمناهما: ألا يصدقا أي شائعة، فشعرا بالأمان، وصارا أكثر استمتاعاً واستفادة بفترة الحجر المنزلي.

منافسة الزوجة

هل تساعد زوجتك زين بالمنزل أم أنك لست من هذا النوع؟
أنا من هذا النوع 100٪ أحب الطبخ، وأستمتع بمنافسة زوجتي زين بابتكار أكلات شهية وصحية، وأطبخ وأعد أطباق سلطة وطعاماً صحية لحماية أنفسنا من زيادة الوزن.
وزين دائماً تسألني عن وصفات أنا متخصص بها حتى تتقنها مثلي.

ماذا تعلمت من تجربة الحجر المنزلي في المنزل؟
جعلتنا نكتشف قيمة التكافل الأسري، وامتلاكنا، قدراً أكبر من الصبر والتأقلم في الظروف الصعبة، ونلنا فرصة التأمل بكافة النعم التي أنعم الله بها علينا، وأهمها: الصحة.
واكتشفنا أموراً لم نكن نعرفها عن ولدينا سيف ومنى.

لا توجد مهام محددة

كل زوج وزوجة يقسمان الواجبات والمهام بنظام عائلي.. هل فعلتم ذلك؟
لا توجد مهام محددة، نتعاون سوياً يداً بيد في كل شيء، لكني أعترف بإتقان زين بعض مهام الأسرة أكثر مني.



من الاجتماع العائلي المستمر

يقال إن الحياة بعد الكورونا ستختلف عن قبلها.. ما رأيك؟
نعم، ستتغير ممارسات الناس، ومفاهيم الحياة، وقطاعات اقتصادية ستصمد وأخرى قد تتعطل، ومنح زمن الكورونا للتعليم الرقمي عن بُعد فرصة التطور، وأثبتت التكنولوجيا قدراتها وريادتها.
الصين لم تتغلب على الكورونا بخدماتها الصحية فقط، وإنما بالنظام التكنولوجي ومساعدة الروبوتات الذي نظم أمور الشعوب الصينية، وسيطرت على تفشي الكورونا بفرض نظام حجر منزلي كامل على 56 مليون مواطن ومواطنة في الصين.

سننجو من كورونا

ما رسالتك التي توجهها للعائلات العربية في زمن كورونا ريثما يتوصل العلماء للقاح له؟
أدعو الأصحاء إلى شكر الله على تمتعهم بنعمة الصحة، واعتبار فترة الحجر المنزلي، فرصة نادرة للتواصل مع عائلاتهم، والاستفادة من وقتهم لإنتاج عمل مفيد وممتع لهم وللآخرين بطرق فعالة. وسننجو من فيروس كورونا بممارسة إجراءات الوقاية بارتداء الكمامات وتعقيم وغسل الأيدي باستمرار، وتفادي التجمعات، وفرض التباعد لمسافة مترين وأكثر بيننا.

ما أول شيء تريد فعله عند انتهاء حظر التجول الصحي؟
ستكون أمي أول شخص أقبّله. أنا مشتاق لها.
وثاني مهمة لي: زيارة أول مطعم فلافل بالحي لتناول الطعام كالأيام الخوالي الجميلة.


تعزف وتغني بحضور أفراد الأسرة

المغنية والملحنة زين عوض

بعد انتهاء الحجر المنزلي لن أقبّل أحداً بعد اليوم باستثناء أمي وأبي

ما يومياتك بالمنزل في زمن الكورونا؟
أبدأ يومي بأخذ شاور لتنشيط الدورة الدموية، والرياضة ريثما تجهز أسرتي، فأعد لهم الإفطار، وأتابع دراسة ولديّ عن بُعد عبر القنوات والمنصات التعليمية الرقمية والتلفزيونية، وأبدأ بتجهيز الغداء مع زوجي، ثم أعود للإشراف على دراسة سيف ومنى ومساعدتهما، ثم أكمل الطهو حتى يكون الغداء جاهزاً.
في فترة الراحة، أشارك ببعض فيديوهات التوعية بخطورة كورونا، وحث جمهوري على الالتزام الكامل بالحجر المنزلي.
بعدها يأتي وقت النشاط الحر، فأعزف وأغني مع طفليّ لتنمية موهبتهما الموسيقية، وأترك لكل منهما وقته الخاص في اللعب وممارسة رياضاتهما المفضلة.
وهما مستمتعان مثلي بفترة الحجر المنزلي، ونجحت أنا وزوجي مهند في منحهما ما يحتاجان من طاقة إيجابية، ساعدتهما على التأقلم مع الحجر المنزلي الطويل الذي قد يمتد لشهر كامل.

العائلة أولاً

بعد مرور شهر على الحجر.. هل تغيرت أولوياتك في الحياة؟
بالطبع، أصبحت أولويتي في الحياة هي: عائلتي، وأن التأمل والصبر والاهتمام، المفتاح الأول للنجاح العائلي.

ما أهم الصعوبات التي تواجهك في زمن كورونا؟
لم تواجهني بحمد الله أي صعوبات تذكر، نجحت بسهولة في إعادة تنظيم الحياة اليومية خلال الحجر المنزلي، ليست مهمة صعبة البقاء في المنزل حتى نحمي حياتنا وحيوات غيرنا من هذا الفيروس المميت.
وما ساعد على نجاحنا، ثقتنا ببعضنا، وترابطنا العائلي الوطيد، الذي جعلنا كلنا نتحد ونتفق ونسعد رغم كل شيء.

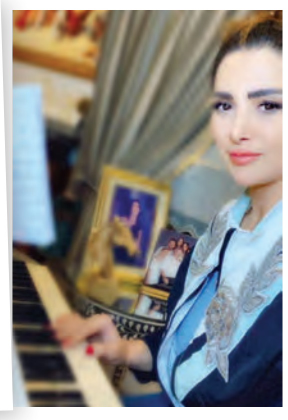
الإيجابية والتفاؤل والتروي

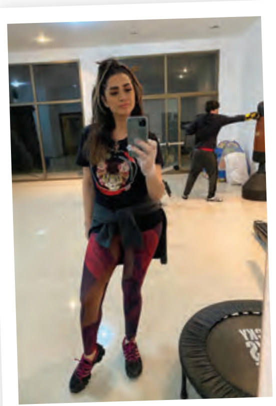
ما الدروس التي تعلمتها في زمن الكورونا؟
أننا جميعاً معرضون لحدوث ظرف طارئ، ويجب أن نستعد نفسياً، ونتأقلم، ونتصرف على أساسه. كورونا علّمني، أن الإيجابية والتفاؤل، وسيلة مثلى لحماية أنفسنا من الخوف والاكتئاب.
كما علّمني: التروي، والتخطيط لكيفية الاستفادة من فترة الحجر بتغيير ديكورات المنزل، وتنمية مواهب أبنائي، والتركيز أكثر على تعميق دراستهم عن بُعد.
وتعلمت قيمة شكر الله على نعمة الصحة والرزق، والتقنين في الإنفاق والاستهلاك، والتخلي عن الكماليات، ومساعدة الآخرين بثمنها ليعبروا هذه الأزمة معنا.
أصبحت اليوم أقدر قيمة حرية التنقل، والصبر على حرماننا منها من أجل الحفاظ على حياتنا، وأحترم قدرة الشعب الفلسطيني على حماية نفسه رغم قلة موارده وإمكانياته، وجعلني أفخر بهويتي، وبأنني في بلد صغير استطاع بحكمة قائده الملك عبدالله تحدي قلة موارده بقوة مؤسساته الصحية والعسكرية للسيطرة مبكراً على تفشي الفيروس، فسخر كل فنادق الأردن وحوّلها إلى مراكز حجر صحي فاخرة لأكثر من 6000 مسافر قادم.

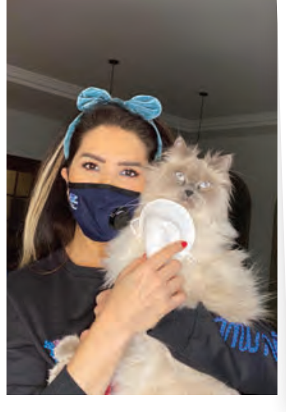
تجربة رائعة أسعدتنا

ما الأشياء التي منحتك إياها تجربة الحجر ولم تتوافر لك سابقاً؟
أننا كعائلة للمرة الأولى نكون معاً يداً بيد 24 ساعة من دون اضطرار أحدنا للسفر أو التغيب الطويل، وهذه تجربة رائعة أسعدتنا جداً، ولا مانع لدينا من استمرارها لأسابيع أخرى.

ما أول شيء ستفعلينه بعد تحررك من الحجر المنزلي؟
تجيب ضاحكة: سأتخلص من الكمامات فوراً. ولن أقبّل أحداً بعد اليوم باستثناء أمي وأبي وعائلة زوجي.
اشتقت لكل عاداتي القديمة، اشتقت لازدحامات عمان المرورية، ولإطلاق زامور سيارتي لتستعيد عمان روحها وحيويتها، واشتقت إلى مشاركة صديقاتي ارتشاف كوب قهوة ساخن.
زمن كورونا جعلني أغيّر قواعد حياتي للأفضل، سأتمسك بممارسة الرياضة يومياً وتناول كل ما يرفع مناعتي ومناعة عائلتي، وسأتخلى عن العناق والقبلات مع الجميع حفاظاً على الصحة العامة.


تعزف


زين تمارس الرياضة


زين عوض وقطتها



الابن سيف يتدرب على الملاكمة

الابن سيف

«14 عاماً طالب مدرسة»

أدركت جهود الأساتذة

هل تلتـزم بحظر التجول كاملاً ولم تخرقه لزيارة أصدقائك؟

ألتـزم بالحجـر المنزلـي، ولا أخـرج بتاتاً، وأكسـر مللـي بالجلـوس فـي الحديقـة، وممارسـة الملاكمـة فـي صالـة الجيـم العائليـة... وأتواصـل مـع أصدقائـي عبر الهاتف والبلاي ستيشن.

كيف تقضي وقت فراغك؟ وماذا تعلمت من تجربة الحجر المنزلي؟

بممارسة ما أحب خاصةً رياضة الملاكمة، وسـماع الموسـيقى، بعـد انتهائـي مـن التعليـم عـن بُعـد، واسـتوعبت بسـرعة الدراسـة الرقميـة وصـرت أفهمهـا، بـل ومتقبل لاسـتمرار دراسـتنا بها، مشكلتي الوحيدة: عدم رؤيتي لأصدقائي.
اليوم عرفت قيمة المدرسـة، وأدرك اليوم كم يبذلون من جهد جبار في تعليمنا ورفع مستوانا الدراسي.


الابنة منى تلعب التنس

الابنة منى

«12 سنة طالبة مدرسة»

صرت مشهورة

ما الأشياء التي أفادك الحجر الصحي بها؟

أصبحت قـادرة علـى تكريس وقت أكبـر لتنمية موهبتي الموسـيقية، وقادرة على قص شـعري بنفسي، وأصبحت أكثر اعتماداً على نفسـي، وكتبت ولحنت أغنية جديدة، ونفذت مـع أمي زيـن أغنية عـن «فيروس كورونـا» لحثّ النـاس علـى البقاء فـي منازلهـم، وحققـت نسـبة مشاهدة عالية في وسائل التواصل الاجتماعي وكل صديقاتي فخورات بي.
وبعد نجاح الأغنية، صار الإعلاميون يطلبون مـن والدتـي التحدث معي في مقابلاتهم معها.
زمن الكورونا جعلني مشهورة مثل أمي.

بمـاذا تنصحين صديقاتـك ورفاق مدرستك؟

فكّروا بالأمور الإيجابية، وتأكدوا أن زمـن كورونا لن يسـتمر فـي بلدنا طويلاً إن بقينا في منازلنا، سيرحل كورونا، وسـنعود لكل شـيء نحبه ولمدرستنا ولأحبائنا، لكن هلأ: ابقوا بالبيت.

**في العدد المقبل.. كيف تقضي الكاتبة المغربية لطيفة باقا الوقت مع عائلتها، ولماذا تتمنى أن يستمر العزل المنزلي؟
يمكنكم متابعة كل حلقات يوميات عائلة في زمن كورونا على موقع سيدتي**



ومشاهدة الفيديوهات عَبر سيدتي TV:



بين الإمارات والمملكة المتحدة..
قصة مبتعثتين في زمن كورونا ورحلة العودة

رحلة عودتهم إلى الوطن لم تكن كأي رحلة سابقة يستعدون لها بالهدايا والتذكارات والتسوق، حيث يكون الأهل في استقبالهم ويرتمون في أحضانهم أو يأخذونهم في الأحضان.
«سيدتي» تلتقي الطالبتين المبتعثتين الإماراتيتين، فاطمة الملا، وشيخة الشحي، لترويا لنا تجربتهما في لندن وقصة العودة وتجربتهما مع الحجر الصحي، وذلك بعد السعي الحثيث الذي قامت به دولة الإمارات لاجلائهما من بريطانيا، وتسهيل السبل لهما لتكونا في أرض الوطن بين أحبائهما بعد تفشي وباء كورونا في العالم كله. دبي - هدير ريحان

المبتعثة الإماراتية **فاطمة الملا**، طالبة الدكتوراه في مجال الهندسة البيوكيميائية في جامعة UCL في المملكة المتحدة، بدأت حديثها بتقديم الشكر والعرفان لحكومة دولة الإمارات على تواصلها الحثيث، وسؤالها الدؤوب عن المواطنين المبتعثين، وتقصي شؤونهم ودعمهم لكل متطلباتهم حتى لحظة وصولهم إلى أرض الوطن، وأكدت لـ«سيدتي» خلال لقاء أجرته معها عن بعد، خلال وجودها في الحجر الصحي عقب عودتها إلى الإمارات، أن هذا الاهتمام والتواصل أسهم في تعزيز روح الإيجابية وتبديد الخوف والقلق لدى المبتعثين، وأن الالتزام بالتدابير الوقائية رد لجميل وطن العطاء وتعبير عن محبتنا لمن حولنا.

وتابعت الملا: منذ تفشي فيروس كورونا المستجد، في المملكة المتحدة والعالم أجمع، تواصلت معنا سفارة الدولة في المملكة المتحدة بشكل يومي؛ للاستفسار عن أوضاعنا واحتياجاتنا، هذا بالإضافة إلى إعطائنا التعليمات الوقائية والتدابير الاحترازية الواجب اتخاذها.

وأشارت إلى أنها موجودة، خلال حديثها معنا، في الحجر الصحي، عقب عودتها من المملكة المتحدة، لمدة 14 يوماً، وتوفر لها الحكومة كافة احتياجاتها وواجباتها.

أما عن كيفية قضاء أوقاتها في الحجر فأوضحت أنها تنتهز هذه الفرصة لاستكمال أبحاثها وفي القراءة والتواصل مع ذويها وزملائها.



خلال تطوعها في بنجلاديش

تطوعت 113 ساعة في لندن

وتابعت: تطوعت للعمل مساعدة تمريض في إحدى المستشفيات في لندن، هذا بالإضافة إلى أنني تطوعت للاستجابة للأزمات، حيث قضيت 113 ساعة عمل تطوعية خلال مكوثي في لندن، قبل عمليات الإجلاء التي قامت بها الدولة لطلبتها المبتعثين، وأردت بذلك أن يكون لابنة الإمارات بصمة، وأن أمثل بلادي خير تمثيل، لاسيما في ظل الظروف الصحية التي يمر بها العالم أجمع.

وقالت الملا: حين بدأ وباء «كورونا» التفشي في المملكة المتحدة، لاسيما لندن، ارتأيت أن يكون لي





فاطمة الملا تجري بعض التجارب في المختبر

دور مهم في هذه الأزمة العالمية، وأن أشرف وطني بالعمل الإنساني والخدمات التطوعية، فتطوعت ضمن مئات المتطوعين، الذين تم اختيارهم بناء على خبراتهم ومؤهلاتهم، وبدأت عملي بالتواصل مع الأشخاص في الحجر المنزلي، أو الأشخاص المعزولين بسبب إصابتهم بالفيروس، وتقديم الدعم النفسي لهم، أو متابعتهم وتقصي احتياجاتهم ريثما يصل مقدمو الرعاية الصحية لهم، لاسيما أن أغلب المرضى من كبار السن يعيشون وحدهم هناك، وهم بحاجة كبيرة للرعاية، ومساعدتهم في التسوق والمواصلات وغيرها.

واتجهت الملا بعد ذلك للعمل مساعدة تمريض في إحدى المستشفيات القريبة من منطقة سكنها، من خلال تقديم الأدوية والوجبات وعمليات التنظيم، وتسجيل المرضى وتعبئة البيانات، ودعم بعض الجهود البحثية للمشفى أثناء التطوع.

طموحات علمية

وأسهمت فاطمة الملا في أحد أبحاثها خلال فترة دراستها بالمملكة المتحدة، بتطوير أحد اللقاحات

وأكدت فاطمة أن طموحاتها العلمية لن تقتصر على تعزيز السوق المحلية للأدوية، فحسب، بل تتعداه للمجال الصناعي أيضاً.

وحول تجربتها في الغربة التي

> "أنتهز الفرصة خلال وجودي في الحجر الصحي لاستكمال أبحاثي وفي القراءة والتواصل مع أهلي وزملائي
>
> **فاطمة الملا**

عودة 3524 طالباً وطالبة

■ قررت دولة الإمارات العربية المتحدة في 23 من شهر مارس الماضي، عودة جميع الطلبة الذين يدرسون في الخارج، إلى البلاد خلال 48 ساعة، وذلك بالتنسيق مع جهات الابتعاث والملحقيات والسفارات في بلد الدراسة، حيث شمل القرار "المبتعثين من أي جهة ابتعاث أو على حسابهم الخاص، والموجودين حالياً في بلد الدراسة".

جاء ذلك في تعميم أصدرته وزارة التربية والتعليم والهيئة الوطنية لإدارة الطوارئ والأزمات والكوارث، بشأن الإجراءات الاحترازية المتعلقة بالطلبة الدارسين خارج الدولة، وذلك في إطار الخطوات الوقائية والاحترازية لضمان الحفاظ على سلامة الطلبة الدارسين بالخارج.

كما جاء القرار بما يتماشى مع الجهود والإجراءات المتخذة على المستوى الوطني، الرامية إلى مواجهة فيروس كورونا المستجد".

وأكد الشيخ عبدالله بن زايد وزير الخارجية، عودة 3524 طالباً وطالبة إلى أرض الوطن سالمين قبل وخلال فترة تعليق الرحلات الجوية للركاب، ويشكلون 96% من إجمالي الطلبة المبتعثين للدراسة في الخارج.

من جانبه أشار وزير الدولة لشؤون التعليم العالي والمهارات المتقدمة الإماراتي أحمد بلهول الفلاسي، عدم وجود إصابات بين الطلبة الإماراتيين الذين يدرسون في الجامعات في مختلف دول العالم.

اختارتها للدراسة، تذكر الملا لنا أنها من أجمل التجارب التي تعلمت منها الكثير، فكل موقف مهما بلغت صعوبته أو قسوته كان بالنسبة لي درساً ثميناً، حتى غدوت شخصاً مختلفاً، يعي قيمة ما يملك، ويدرك أن الحياة حقل تجارب غني بالعظات والعبر.

وحرصت الملا على أن تكون غربتها إيجابية، ليس على المستوى العلمي فقط، بل الاجتماعي أيضاً، ودأبت على المشاركة في الأعمال التطوعية المتعلقة بالشباب، خصوصاً أنها تتولى مسؤولية العلاقات العامة في جمعية الأنشطة الخاصة بطلبة الدكتوراه في الجامعة، فتنظم أنشطة وفعاليات متنوعة داخل الجامعة وخارجها، وتعكف حالياً على تأسيس جمعية الطلبة الإماراتيين فيها.

مواقف صعبة

وتذكر لنا الملا أحد المواقف التي تركت أثراً في نفسها، وهو أنها حين أنهت دراسة الماجستير وتوقفت عنها المنحة، ولكن طموحها لم يتوقف لاستكمال دراستها والحصول على درجة الدكتوراه، ولكن رفض والدها وقف حائلاً بينها وبين تحقيق هذا الحلم، ولكي يجبرها على العودة توقف عن إرسال المال لها فاضطرت للعمل نادلة في أحد المطاعم بلندن، كما عملت في أحد المقاهي حيث كانت

تعد القهوة لرواد المقهى، لمدة 7 أشهر للحصول على المال اللازم بشكل مؤقت، حتى تتم الموافقة من قبل وزارة التعليم العالي في الإمارات بحصولها على منحة لدراسة الدكتوراه.

عندما حصلت على المنحة شعرت بفرحة غامرة واختارت المشرفة على الدكتوراه بنفسها وقطعت مسافة تزيد على 5 ساعات بالقطار من مدينة لندن إلى مدينة غلاسكو لتقابلها وحصلت على موافقتها بالإشراف على رسالتها، وبالفعل وافقت حين لمست حماستها للدراسة والعلم، كما وافق والدها على استئنافها رسالة الدكتوراه، وأصبح الآن فخوراً بها.

موقف آخر تتذكره الملا حين قست المشرفة ذاتها عليها بالكلام، وأخبرتها أنها ليست مؤهلة بما يكفي لدراسة الدكتوراه، فخرجت حينها من مكتبها تبكي، وشعرت بأن الدنيا أغلقت أمام عينيها، ما جعلها تبذل مجهوداً كبيراً لتثبت ذاتها، مما أدى إلى فقدانها 10 كلجم من وزنها، حتى اقتنعت المشرفة وشجعتها وأخبرتها أنها تذكرها بنفسها في مقتبل حياتها.



شيخة الشحي

الحجر المنزلي وأصعب المواقف

وقالت الطالبة **شيخة الشحي**، التي تدرس الطب البشري في السنة الثانية بالكلية الملكية للجراحين بأيرلندا: إن الجامعة التي تدرس فيها كانت توافيها وزملاءها بمستجدات الفيروس المستجد على مستوى العالم أولاً بأول، وأخبرتنا بشكل فجائي بأنها قررت تعليق الدراسة بالجامعة، وأن علينا العودة سريعاً إلى موطننا الإمارات قبل أن يتم إغلاق المطارات بين البلدين، كإجراء احترازي لمنع تفشي انتشار الفيروس المستجد.

وتابعت: تواصلنا على الفور مع الملحقية الثقافية التي قامش مشكورة بترتيبات إجلائنا إلى الإمارات بشكل عاجل، ولدى عودتنا شددت علينا الجهات المعنية بضرورة البقاء في الحجر المنزلي، وعدم التواصل مع أي شخص حتى ذوينا، ولشعوري بالمسؤولية تجاه وطني لبيت نداءها وعزلت نفسي في حجرة منفصلة عن المنزل، ولم أستطع حتى إلقاء السلام على والدي وإخوتي وأهلي، إلا من وراء زجاج نافذة الغرفة التي حجزت نفسي فيها 14 يوماً.

> من أصعب المواقف خلال الحجر الصحي هي أنني كنت لا أستطيع أن أحتضن أمي رغم اشتياقي لها
>
> **شيخة الشحي**

أصعب المواقف

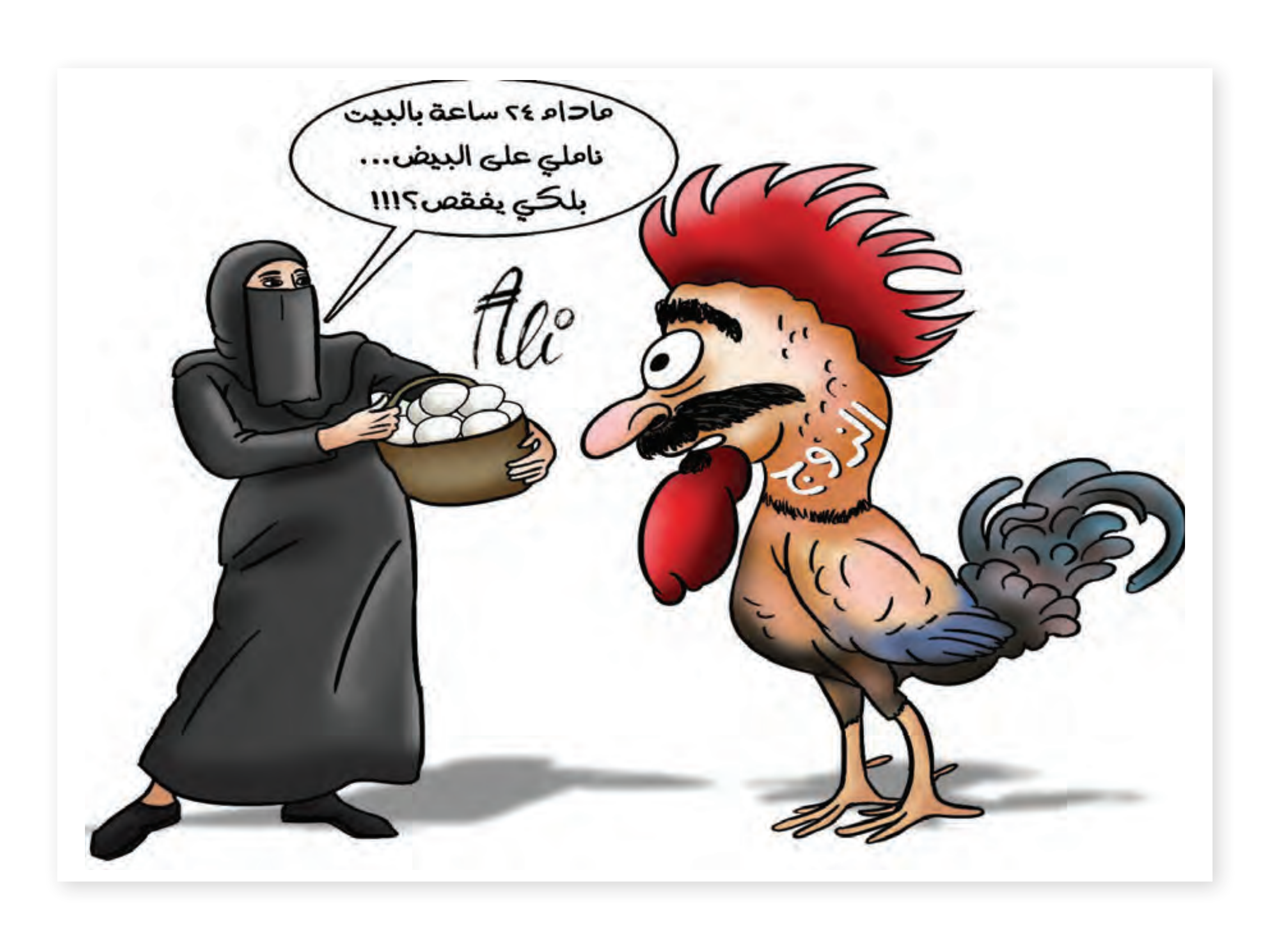
وقالت إن من أصعب المواقف التي مررت بها خلال فترة الحجر هي أنني كنت لا أستطيع أن أحتضن أمي رغم اشتياقي لها، بالإضافة إلى أنهم كانوا يضعون لي الطعام على باب الغرفة ولضطررت طوال هذه المدة أن أتناوله بمفردي، ولكن الالتزام بالتدابير الوقائية أعتبره واجباً وطنياً لاسيما في مثل هذه الظروف الاستثنائية، مشيرة إلى أنها استفادت من وقتها خلال الحجر المنزلي، في مذاكرة دروسها، ومتابعتها مع الجامعة عن بعد، كما عدّتها فرصة للمشاركة في المبادرات المجتمعية عن بعد وفي المسابقات العلمية.

وأضافت الشحي، التي تطمح أن تصبح جراحة المستقبل، إن من أكثر المواقف التي تعتز بها خلال فترة غربتها هي قيامها بتوحيد الطلبة من أبناء الجاليات الخليجية المبتعثين في جامعات أيرلندا، عبر إنشاء حساب على الانستغرام؛ ليسمح بالتواصل فيما بينهم، وتبادل الخبرات، والإجابة عن الاستفسارات ومناقشة المقترحات.

Caricature
كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص









khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري



المشكلة:

عمري 18 سنة وعذابي منذ 7 سنوات!!

سأشارك معك قصتي الحزينة أنا اليوم أبلغ من العمر 18سنة وعندما كان عمري 11 سنة أحسست بحكة، وعندما دخلت إلى الحمام فوجئت بدماء، وخفت كثيراً ولم أخبر أحداً، وفي اليوم الثاني رأيت دماء أيضاً ثم توقفت. فهل يمكن أن أكون فقدت عذريتي. أنا خائفة جداً ولا أستطيع أن أخبر أحداً بهذا الأمر. ساعديني أرجوك.

(نسمة)

الحل ▼

1 وأنا يا حبيبتي يجب أن أشارك كل الأمهات نصيحتي، بل تحذيري من التفريط ببناتهن وعدم مصارحتهن بشؤون الحياة والأنوثة والزواج، بحجة الخجل أو العيب!!

2 واضح يا حبيبتي أنك لا تفرقين بين العذرية، وبين مرحلة البلوغ، وللأسف فلست وحدك في هذه الحفرة التي تشعر بناتنا بالرعب، وتملأ رؤوسهن المخاوف من فقدان الشرف، فيما الحقيقة أنك تفقدين أبسط ما يمكن معرفته من المعلومات العلمية عن جسمك!

3 لا تخافي يا ابنتي ونصيحتي أكررها لك ولمئات البنات، لأني أتلقى عشرات، بل مئات الرسائل ومنذ سنوات، وكلها تخاف على عذريتها وتخشى أن تكون فرطت بنفسها!

4 نصيحتي أن تقرأي معلومات عن البلوغ، ومعلومات تشريحية عن جسم الإنسان، بل إن هذه المعلومات هي في الكتب العلمية في مراحل التعليم المتوسط في معظم البلدان، وهي أيضاً لا تكفي، واليوم هناك وسائل حديثة ومواقع موثقة يمكن أن توفر لك أجوبة تريحك وتطمئنك.

5 أخيراً صادقي أمك يا ابنتي، بل شجعيها أنت بأسئلتك كي تبدأ صداقة نحتاجها في بيتنا بين البنات والأمهات، فتنقل لك تجربة الحياة بلا خوف ولا تهرب، بحجة الخجل والعيب! وفقك الله

المشكلة:

مديري يتصل بي بلا سبب!!

أنا بنت غير متزوجة، وهمي تطوير نفسي في شغلي. مشكلتي في العمل هي مع مديري فهو دائماً يتصل على هاتف العمل ويطلب ويسألني ماذا تفعلين؟.. وأحياناً يقول لي أريد أن أتزوج على زوجتي.. ويفتح معي مواضيع بخصوص أهلي. أنا أحب عملي، لكن هذا الوضع جعلني قلقة وخائفة. ماذا أفعل؟

(إسعاد)



الحل ▼

1 لا تخافي يا حبيبتي، بل تجاهلي أي حديث خارج نطاق العمل، واختصري المحادثة حتى لو اضطررت إلى افتعال إقفال الخط بحجة واهية!

2 هذا يسمى خط الدفاع الأول، فمديرك يثرثر بأمور شخصية ولا يهددك أو يساومك، وعليك إبقاء مسافة الاحترام الوظيفية، وإيقافه بلباقة وبطريقة لا تحرجك ولا تجرحه.

3 هذا لا يعني أن تصرفه مقبول، لكن مثل هذه التصرفات نراها في كل المجالات بل أحياناً بين الأقارب والجيران، ومن نوع من الرجال يعتبرون ثرثارين أكثر منهم خطرين أو أنذال لا سمح الله.

4 لكن ما استوقفني في رسالتك، قولك أنك ترغبين في تطوير نفسك في العمل، فهل أنت خائفة أن تخسري فرصة تقدمك في وظيفتك إذا قمت بصده؟؟!

5 لا أحد يستطيع أن يجيب عن هذا السؤال غيرك يا حبيبتي، فكوني شجاعة مع نفسك وضعي نقاطاً تحدد موقفك مع مديرك وحدود ما تقبلين به من أحاديث أو ثرثرة أو تقرب.

6 في كثير من الأحيان تأتي مثل هذه التصرفات عابرة وتتوقف حين يجد أي شخص، سواء مدير أو موظف أو أي رجل، أن الطرف الآخر لا يعنيه التقرب والتودد ولا حتى الزواج الثاني فيتوقف ويبتعد، أما في حالتك فأعتقد أن مديرك سيتوقف تبعاً لموقفك!

7 أخيراً أكرر قولي لك لا تخافي واستمري في الحرص على عملك وتصرفي بمهنية وأخلاق رفيعة مما يجعل الاحترام خط دفاع لا يمكن أن يتجاوزه أي إنسان، فإن احترمت نفسك واختصرت، وتباعدت عن أي تفصيلة لا تخص العمل، فسيفهم ويصمت ولا أعتقد أنه سيتخلى عنك خاصة إن كان مديراً ذكياً. وفقك الله.

المشكلة:

سأخسر حياتي بسبب خمسة أشهر!!

عمري 31 سنة، متزوجة للمرة الثانية. تزوجت قبلها حين كان عمري 26 سنة وكنت مقتنعة به، ولكن حدث انفصال بعد خمسة شهور، والسبب والدته التي تشاجرت معها لأني طبخت طبخة دون علمها، فصرخت بي ودافعت عن نفسي واكتشفت أنها تفتعل المشاكل معي، وبعدها أخذت تتهمني أني أسحر لابنها وأني مبذرة وأنا أدافع عن نفسي وهي لا يعجبها تصرفي، وفي يوم قال لي اذهبي إلى أهلك وأنا أحل المشكلة معها. لكن بعدها فوجئت بأنه طلقني ولا يريد أن نعود إلى بعض. ثم تقدم لي شاب ذو خلق ودين فوافقت، والآن عندي بنت لكن حالياً أعيش صراعاً مع الذكريات ولا أنسى زواجي الأول وألوم نفسي لماذا سمعت كلامه وطلعت من البيت؟ ولماذا فعل هكذا معي؟ حتى أنه من أول ليلة لزواجنا منعني من التفكير بالحمل نهائياً. ساعديني أرجوك سوف أجن من التفكير.

(رانية)

الحل ▼

1 بسرعة وقوة وصراحة أقول لك يا حبيبتي: إياك ثم إياك أن تخربي بيتك الثاني بيديك!!

2 نعم. أنت واقعة تحت ضغط الكبرياء، بحجة الحب والتعلق، فنفسك الأمارة بالسوء توهمك أنك متعلقة بزوجك الأول، بينما الحقيقة هي مفاجأتك أنه تزوج وأنه بدأ حياة أخرى بعيداً عنك!!

3 فكري إذن أنك أيضاً تعاملت معه بالمثل، وتزوجت شاباً صاحب خلق ودين، وأنجبت ابنة فهل نسيت كل هذا؟!

4 لا تكوني زرافة تخفي رأسها في الرمال، فأنت زوجة وأم، والله عوضك رجلاً خيراً لم يمنعك من الإنجاب، وليس له أم تنغص عليك حياتك، كما تقولين، فأين المشكلة؟!

5 المشكلة أنك باستهتارك وغرورك ووساوس الشيطان التي تسمحين لها أن تسيرك ستضحين بعمر وأمومة وستر، مقابل خمسة أشهر من زواج سابق وفاشل!!

6 اصحي، وعودي إلى رشدك واشكري ربك على النعمة التي منحها لك قبل أن يأتي يوم يكون فيه العقاب أشد قسوة من تخاريف أوهام الغرام التي تعيشينها!!

7 أخيراً بل أولاً تذكري يا ابنتي أنك أم مسؤولة عن تربية طفلة، ستصبح ذات يوم زوجة وأماً، فهل ستكونين المثال الذي تفتخر به؟ أم تكونين المرأة الضالة التي تخجل منها؟ هداك الله ورعاك.



الشاعر حسن صميلي:
الشِّعْرُ الخالي من الرَّمْزِ، مثلُ العين التي لا ترى

شاعريته تُحَلِّقُ بقارئها إلى فضاءاتٍ وعوالمَ سحرية، تَزْدَانُ بالرُّمُوزِ الشعرية، العذوبة إحدى سِمَاتِهِ الشعرية، ومفرداته قليلة، أو الوصف الدقيق لها أنها شَحِيحَةٌ، لكنها تُضْمِرُ الكَثِيرَ من الحكايا، إنه الشاعر حسن عبده صميلي، الذي أجرينا معه حواراً خاطفاً؛ فخرجنا بتلك القصائد النَّثْرِيَّة. الرياض - محمود الديب

عناويـن دواوينـك مُلْهِمَـةٌ «بسـملة على كثيـب وطن، يقينـاً يَرْشَـحُ الرمـل، موت يشـتهي الـورد، نُزْهَـةٌ فـي فناء الشـك».. فمـا السـر فـي تميُّـزِ عناوينـك؟

العنـوان هـو عَتَبَـةٌ مهمـة للنَّـصِّ الشعري، وشـعرية العنوان ضرورةٌ مُلِحَّـةٌ فـي التعبيـر عـن دلالات النص وأبعـاده الجمالية والفكرية والثقافية، ولأنني أؤمن بالدَّهْشَـةِ الشـعرية وبتداعياتها اللغوية، أضع عناويـن عميقـةَ التأويـل وبعيـدةَ المُقَارَبَة؛ فمـن الضروري أنْ تَلْتَحِمَ اللغـةُ الشـعرية العميقـة بعناوينَ عميقةٍ أيضاً، في سـبيل بناءٍ لُغَوِيٍّ مبتكر وجديد.

الرمز الشعري

الرمـز الشـعري.. هـل هـو حاضر وموهبة يمتلكها الشعراء في وقتنا الراهن، أم غائب؟

الرمـز الشـعري زَادٌ ثقافـي يَلْتَقِمُهُ الشاعر في رحلة اللغة، وهو تحويل التركيـب العـاديّ إلى شـعري، عبر استخدامِ مَجَازَاتٍ مُكَثَّفَةٍ، والقصيدة التي لا تَتَّكِئُ على الرمز، تتحوَّل إلى فعلٍ إبداعي مباشر وخالٍ من هُوِيَّةِ الشاعر الخاصة به.

ومـا هي ضوابـط اسـتعمال الرمز الشعري؟

الضوابـط الأهـم فـي اسـتعمال الرمـز، هـي الثقافـة بمَدْلُولاتِهـا الواسـعة، ومهـارة تطويعـه فـي الجملة الشعرية؛ حتى يكون إضافةً للمعاني الشعرية لا عبئاً عليها.

بِمَ تَصِفُ الشعرَ الخالي من الرمز؟

الشعر الخالي من الرمز، مثلُ العين التي لا ترى.


حسن عبده صميلي

مدلولاتٌ فكريةٌ

لِـمَ تَصِـفُ الشـعرَ الفصيـحَ بأنـه نُخْبَوِيٌّ؟

لأن الشـعر يحمل مدلـولاتٍ فكريةً ودلالية عميقة، تتطلـب جهداً وافراً مـن الوعـي والتذوق، عبـر تراكيب لغوية ونَصِّيَّةٍ لا تُستخدم في الحياة اليومية.



كتاب: موت يشتهي الورد



كتاب: نزهة في فناء الشك

عندما تتحول الهَوَامِشُ إلى مُؤَرِّخٍ.. فما الذي نتوقعه؟

الهوامـش هي دليلُ المتن وسـبيلُه للوصـول، وهـي تـؤرِّخ ذاتنـا حين تفقد سبيلَها.

هل تنجح «ذاكرة الجنوب» دائماً في هِدَايَةِ الضَّالِّ والتائه؟

الجنـوبُ فـي القصيـدة الشـعرية معـادلٌ موضوعي للمُفَارَقَةِ، ومَلْمَحٌ ثَابِـتٌ في تَحَـوُّلات البنيـة اللغوية؛ إذْ أنّ الجنوب مثـالٌ صارخٌ للثنائيات «المُعَانَـاة / البَهْجَـة»، «الشَّـكّ / اليقيـن»، «الحزن/ الفرح»، وحضورُ الجنـوب في النص الشـعري وصفٌ لكل تناقضات الذَّات الشاعرة، ولكل ذاكرةٍ بشرية يَتَسَلَّلُ لها الفراغ.

ذاكرة الإنسان الأولى

هل يمكن مُصَادَقَةُ الرَّمْلِ، ولماذا يَشِي في تراكيبك الشعرية؟

الرمـل ذاكـرة الإنسـان الأولـى، وفكرته التي يتسـلَّح بها كلما رَاوَدَهُ الحنيـنُ للماضـي، وفـي صداقـة الرمل عودةٌ للأرض التي يتسلَّح بها ويعيش على ضِفَافِهَا.

الرمـال لهـا سَـطْوَةُ حضـور فـي أبياتك.. فلماذا هذه السَّطْوَةُ؟

تُمَثِّلُ لي العودةَ إلى الماضي وجذوره الثقافية والفكرية والإنسانية.

عندمـا تُثَرْثِرُ الرياح معـك.. فبماذا تَهْمِسُ في أُذُنِك الشاعرة؟

الرياح في ثَرْثَرَتِهَا قوة؛ إذْ أنها تَحْمِلُ مكونات الذات الشـاعرة لتقول كل شيء.

قيمة المكان

ما أبلـغ «ديـارٍ ظِلُّها خشـبٌ».. لِمَ

تَحَوَّلَ الظِّلُّ إلى خشب؟

لأن الخشب يتآكل ثم يتلاشى، والأرضُ عكس ذلك؛ فهي صخرةٌ ثابتة لا تُزَعْزِعُهَا الرياحُ ولا تعصف بها الزلازلُ، وفي محاولة جعل «الأرض/ الوطن» أصدق من الديار، تأكيدٌ لقيمة المكان بوصفه مُلْهِماً للشاعر، وتناول الوطن شعريّاً يحتاج توصيفاً خَلَّاقاً ومبتكراً.

من المُسَلَّم به أن يشتهي الموتُ الوردَ.. لكنْ متى يشتهي الوردُ الموتَ؟

ربما يشتهي الوردُ الموتَ إذا شعر بحاجته للذُّبول؛ فالورد كائنٌ يتفاعل مع الجمال ويُنْصِتُ له، وحين تبتعد مَكْنُونَاتُ الجمال عن الورد؛ فالموتُ يكون اشْتِهَاءَهُ الأبدي.

بطاقة

حسن صميلي

- حاصل على ماجستير في الأدب والنقد من جامعة أم القرى بمكة المكرمة عام 2017م.
- يعمل محاضراً في الأدب والنقد بقسم اللغة العربية بجامعة جازان.
- عضو بالجمعية العمومية لنادي جازان الأدبي منذ عام 2016م.
- فاز بالعديد من الجوائز الشعرية محلياً وعربياً.
- صدرت له مجموعتان شعريتان بعنوان: «يقيناً يَرْشَحِ الرمل» عام 2016م، و«نزهةٌ في فِناء الشك» عام 2020م.
- شارك في النسخة السادسة من برنامج أمير الشعراء عام 2015م بدولة الإمارات العربية المتحدة، ضمن 20 متسابقاً من نخبة شعراء العالم العربي.

أغاريد ثقافيّة

مع الكاتب الجزائري

طارق لحمادي

كلمتي المفضّلة:
اللّه

كلمة أرفضها:
التفاهة

آخر كتاب قرأته:
الشرق الفنّان لزكي نجيب محمود

أفضل كاتبة عربيّة:
الرّوائيّة المصرية الراحلة: رضوى عاشور

أفضل كاتب عربي:
نجيب محفوظ

أفضل كاتب عالمي:
أنطون تشيخوف

أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام:
لا أذكر

برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف:
لا يوجد

ثلاثة كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية:
الحرب والسلم لـ «ليو تلستوي»، ثلاثية نجيب محفوظ، و«بستان الكرز» لأنطون تشيخوف

شعرائي المفضّلون:
محمود درويش، أمل دنقل

بيت من الشّعر يعجبني وأردّده:
بيت لمحمود درويش:
ليتني حجر لا أحنّ إلى أيّ شيء..

أديبة عربيّة وأديب أرشحّهما لجائزة «نوبل»:
لا يوجد

شخصيّات في التّاريخ الإنساني أكرهها:
الإمبراطور الروماني: غايوس يوليوس قيصر (كاليغولا)

شخصيّات تاريخيّة أفضّلها:
عمر بن الخطّاب

كتاب أعيد قراءته:
فلسفة تاريخ الفن لأرنولد هاوزر

أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً:
الحياة لذة مؤلمة

لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما:
سلسلة من أربعة أجزاء حول نجيب محفوظ بعنوان «النجيب»

ما أفتقده في وسائل التواصل الاجتماعي:
الأمان

الموسيقيّ المفضل لديّ:
تشايكوفسكي

أغنيّات تطربني:
أنت عمري

الآلة الموسيقيّة التّي أحبّ سماعها:
البيانو

فيلم سينمائي لا أنساه؟
«الميل الأخضر» بطولة توم هانكس وإخراج فرانك دارابونت

مسرحيّة أو مسلسل تلفزيوني أرى أنّه الأفضل:
مسلسل«الجماعة» قصة وحيد حامد

موهبة وددت لو كانت فيّ:
الموسيقى

نجمة أو نجم أحبّه:
أحمد زكي رحمه اللّه

فنّانة أعدّها مثقّفة:
أنغام

فنّان أعدّه مثقّفاً:
لطفي بوشناق

حكمة أتمسّك بها:
كلما ازدادت ثقافة المرء زاد بؤسه

تونس - الطيب فراد

HANADY MEHANNA

هنادي مهنى:

لم أعتمد على علاقات والدي لدخول الوسط الفنّي
ولدت في فرنسا وعملت بالبزنس بعمر الـ12 سنة

حظيت هنادي مهنى بحب الناس لطلتها على الشاشة، وبطولتها في 3 أعمال فنية في الموسم الرمضاني الماضي تركت بصمتها المميزة فيها، ومسلسل صعيدي خارج رمضان.
اتّفق الجميع على موهبتها المميزة، وأنّها لا تُحِبُّ الواسطة في الفن، إذ اقتحمت عالم التمثيل بمجهودها فقط. فهي ابنة الموسيقار هاني مهنى. ولدت في فرنسا، ودرست هندسة الصوت في برشلونة، ثم عادت إلى القاهرة لتنشئ أكاديمية هاني مهنى للموسيقى ورعاية المواهب.
«سيدتي» التقت هنادي فباحت بأسرار تُقال للمرة الأولى عن بداياتها ونشأتها وطموحاتها المستقبلية والفنية واحترافها الغناء الغربي وأعمالها في رمضان الحالي، في ثنايا حوارنا التالي.

القاهرة - علاء شلقامي - تصوير - خالد فضة
STYLIST- AYA EL GANAINY - MAKEUP -SHARIF TANYOUS
HAIR - YOUSSEF ALASHKAR - OUTFIT - MAISSION 69





> لا أريد الحديث عن حياتي الشخصية نهائياً لأني أخاف من الحسد جداً ولا أحب أن يتم تناولها في وسائل الإعلام



بعـد انتشـار فيـروس «كورونـا» وتطبيقاً لحملة «خليك في البيت» للوقاية منه، بماذا تنصحين الجمهور؟
أقول لجميع الناس: «خليكوا بالبيت»، حيـث يجب عـدم النزول مـن المنزل إلا لشـراء احتياجاتنـا الضرورية جداً فقـط، حتى نقلـل من زيادة نسـب الإصابة من هذا الوباء اللعين.
كنت تصورين مؤخراً مشـاهدك في مسلسل «خيانة عهد» مع يسرا، هل انتهيت منها في ظل أزمة «كورونا» ودخول شهر رمضان المبارك؟
أتمنـى أن ينتهي كابـوس «كورونا» على خير ونعود إلى حياتنا الطبيعية. وبالنسـبة لمسلسـل «خيانـة عهد» فقد أوشـكنا على الانتهـاء منه، ولم يتبق لي سـوى مشـاهد بسيطة جداً وينتهي كل شيء.
وماذا تفعلين في وقت حظر التجوال؟
أقضي وقتي ما بين القراءة والرياضة بالمنزل أو على «السوشيال ميديا»، أو العزف والغناء.
عندما تشعرين بالملل ماذا تفعلين، خاصـة أنّ طبيعـة شـخصيتك تُحِبّ العمـل ولـم تتعـودي علـى الحظر المنزلي؟
(تضحـك)، أنشـأت حسـاباً على تيك تـوك ونشـرت مقطع فيديـو للفنان محمد هنيـدي وقلّدتـه، (ثم تضحك أكثـر) كورونـا خلتنـي أعمـل تيـك تـوك.. وأنا بتحـدى كل النجوم عليه و(هاهريكـم) عليـه فيديوهـات، واستحلوا بقى قعدتي في البيت.
وما أمنياتـك لعائلتك والجمهور في زمن الكورونا؟
أتمنى لوالـديّ الصحة، وطول العمر، وأن يحفظهما من كل سـوء ومكروه، وأن يلتزمـا بالإجـراءات الوقائيـة للحماية من شـر فيروس كورونا. أما الجمهور وزملائي وأصدقائي فأتمنى لهم جميعاً المعافاة والالتزام بالبيت. الزمـوا بيوتكـم ولا تخرجـوا إلا للضـرورة القصوى، وتجنبـوا لمس الأيـدي، وحافظـوا على مسـافة متر ونصـف علـى الأقـل بيـن الجميـع، واحرصوا على غسـل الأيـدي بالماء والصابـون باسـتمرار واسـتخدام الكحول والكلـور كمطهر، وأتمنى أن ينتهي هذا الكابوس قريباً.

التحدي

خضـت دور البطولة النسـائية أمام 3 نجـوم مـن الصـف الأول: محمـد رمضـان وياسـمين صبـري وعمرو سـعد، أخبرينا عن شعورك بحصولك علـى البطولـة فـي بدايـة طريقك الفنّي؟
أولاً، أقـول الحمـد للّه علـى أنّ عـام 2019 كان كريمـاً علـيّ، وقـد أحـب الناس ظهـوري الأوّل على الشاشـة فـي رمضان الماضي. ثم أشـكر كل من سـاندني وآمن بموهبتي سـواء المخرجين الكبار الذين عملت معهم، أو النجـوم زملائي الذين سـاندوني وكانت كواليس الأعمال الثلاثة جيدة. أما بالنسـبة لعملي فـي «زلزال» مع محمد رمضان فأنا محظوظة بالعمل معـه إذ إنـه نجم يسـاند مـن حوله ويحتـرم الجميع ويسـاعدهم ويمتع أي نجم يقف أمامـه وقد تعلمت منه الكثير، وكذلك مسلسـل «بركة» مع عمرو سعد، ومسلسل «حكايتي» مع ياسمين صبري، جميعها كانت تحدياً بالنسـبة إليّ، وأحمد اللّه على العمل مع هؤلاء النجوم في بداية مسيرتي الفنّية.
قدمت شخصية صعيدية في مسلسل «أفراح إبليس 2» أثنى عليها النقاد. كيف أتقنت اللهجة رغم أنك فرنسية المولد والنشأة؟
شـخصية «عاليـة» الصعيدية كانت تحديـاً لـي وهي أوّل شـخصية قمت بتجسيدها، بعد أن رآني المخرج أحمد خالـد أمين في كليب «القرد بيتكلم» في برنامج «منى الشـاذلي» فاتصل بي وقال لي: «عايزك معايا يا هنادي فـي دور صعيـدي»، وكانـت مفاجأة سعيدة لي لأنها بدايتي الحقيقية في التمثيل والبوابة الأولى التي انطلقت من خلالها. أمـا اللهجة فكانت صعبة في البداية ولكني جلست مع مصحح اللهجـة وتعلمت منـه كيفية النطق، مسـتعينة بذلك بترجمة السـيناريو كله إلى الفرنسـية وكتابـة العبارات بالأحـرف اللاتينية وطريقـة نطقها باللهجة الصعيدية ومخارج الحروف الصوتية لكي أستطيع أن أنطقها.
ما المميز في الأدوار الصعيدية عنها في الأدوار العادية؟
اللهجـة الصعيديـة ممتعـة وقـد تعـوّدت علـى نطقها بعدمـا تحدّثت بهـا سـنتين، وأصبحـت أجيدها مثل الفرنسـية لغتي الأولى، كما أصبحت أحب ملابس نسـاء الصعيد وتعرّفت على عاداتهن وتقاليدهن.
حدثينا عن مسلسـل «الفتوة» الذي تشاركين به في رمضان الحالي؟
أشـارك الفنـان ياسـر جـلال بطولة مسلسـل «الفتوة» لرمضان الحالي، بجانـب العديد من النجـوم مثل: مي عمـر، وأحمد صلاح حسـني، ونجلاء بـدر، وريـاض الخولـي، ومجـدي فكري، أحمد خليل، عـادل الفار، مها نصـار، صفـوة، ليلـي أحمـد زاهر، عهدي صادق وغيرهم، وتدور أحداث المسلسـل حـول قضايـا اجتماعيـة داخل الحارة المصرية ما بين عامي 1910 و1945، حيـث يسـلط الضوء علـى عصر مـا يُعْـرَف بـ«الفُتُـوّات» والصراعـات التـي دارت خـلال هـذا العصر.
وماذا عن مسلسـل «خيانة عهد» مع النجمة يسرا؟
شاركت أيضاً مع النجمة الجميلة يسرا بطولة مسلسـلها الرمضاني «خيانة عهد»، حيث إنّها المرة الأولى لي التي أتشـرف بالتمثيل أمامهـا، بالإضافة لكوكبة مـن النجوم والنجمات؛ منهم النجمـة حـلا شـيحة وعبيـر صبري وجومانا مراد، وغيرهن الكثير.
من النجـوم والنجمات الذين تودين أن تخوضـي بطولـة أحـد أفلامهم قريباً؟
أود التمثيـل أمام هند صبري، وحنان مطاوع، والفنّان يحيى الفخراني.

خطوبتي

كيف تمت خطوبتك مـن أحمد خالد صالح؟
للأمانـة الشـديدة، لا أريـد الحديـث عن حياتـي الشـخصية نهائياً، لأني أخـاف مـن الحسـد جـداً، ولا أحب أن يتـم تناولهـا فـي وسـائل الإعلام. ولكن الشـيء الوحيد الـذي أود قوله إننا ندعـو اللّه أن يتمم لنا على خير قريباً.
هل تخافين من الحسد؟
أخـاف جـداً وأرتعب منـه، لأن نجمي خفيـف جـداً، حيـث سـقطت فـي «بالوعـة» خلال تصويري مسلسـل «زلزال»، وسقطت أكثر من 10 مرات دون سبب.

والدي أوفى صديق لي

عندما يـراك الناس في المناسـبات يبحثـون عـن والـدك الفنـان والموسيقار هاني مهنى حولك، فإلى أي مدى قوة العلاقة بينكما؟
أنـا وهانـي أصدقـاء، وأقول لـه «يا هانـي» وليـس «بابا»، لأنـه أحَنّ أب فـي الدنيـا، وأوفـى صديـق، وأمين سري؛ وقريب لي أكثر من والدتي.
هل تستشـيرين والـدك في أعمالك الفنّية؟
أحياناً أستشـيره عندما أكون محتارة في قبول عمـل أو مترددة، فهو بعيد عن شغلي ولا يتدخل في اختياراتي. أما أعمالي العـام الماضي فقد أخذت القرار منفردة، فأنا شـخصية قيادية ومسـتقلة. أمـا أكثـر شـخص آخـذ رأيه وأستشـيره في قبـول أو رفض الأعمال فهو المخرج إبراهيم فخر.

بدأت حياتي مُدرِّسة

كثيـر من النـاس لا يعـرف بداياتك كيف كانت؟
ولـدت فـي فرنسـا، ودرسـت فـي إسبانيا «هندسة صوت» بنظام عدد السـاعات المعتمدة، ثـم رجعت إلى مصـر لأبـدأ بالتدريس فـي رياض أطفـال، فمنـذ صغـري وأنـا أعمل، وأحب الاستـقلالية، والبزنس، حيث كنت أبيع على الشـاطئ في فرنسـا وعمري 12 سنة، ثم عملت في شركة إعلانـات فـي عمر 15 سـنة، بعدها عملـت في حضانـة أطفـال، وأيضاً فـي «الأنيميشـن تيـم» والدوبلاج،

ثم أنشأت أكاديمية «هاني مهنى» للأعمال الفنّية، وتوليت إدارة أعمالها، وفتحت مركزاً للدروس الخصوصية، وكنت أدرّس الفرنسية للأولاد في المرحلة الثانوية من الصف الأول إلى الثالث الثانوي، وأعطيت العديد من الدروس للطلاب في اللغتين الإنجليزية والإسبانية، وكذلك درّست موسيقى للأطفال.

كيف حوّلت بوصلتك من التدريس إلى الغناء ثم الفن والتمثيل؟

اتصل بي أحمد الفيشاوي لكي أشاركه أغنية «القرد بيتكلم»، فهو صديق مُقرّب لي لأنّ الفنان الراحل فاروق الفيشاوي صديق والدي وجيران، وافقت على مشاركته الغناء، ولكني لم أكن أعلم أنها ستصور فيديو كليب، وأنها أغنية لفيلم، ثم اشتهرت جداً في مصر والسعودية لأن المطرب قصي خضر «مغني الراب السعودي» شارك الأغنية معنا، وبعدها رآني مخرج «أفراح إبليس» ليطلب مني أن أجري اختبارات التمثيل، وقبلت لأداء الدور.

لا أحب الواسطة

ولمَ كنتِ رافضة مبدأ التمثيل حينها نهائياً؟

لأني لا أريد أن يقول أحد إنني دخلت الفن بالواسطة لأنني ابنة هاني مهنى، وأغلب الفنانين أصدقاء له. فأنا لا أحب الواسطة أبداً.

متى تعودين للغناء ثانية، ومن المطرب الذي تودين مشاركته «دويتو» غنائياً قريباً؟

تامر حسني، ومحمد الشرنوبي.

شيء خاص لا يعرفه عنك الكثيرون.

لا أستطيع الأكل إلا إذا كنت أشاهد التلفاز أو الهاتف الجوال وأشاهد عليه أي فيلم أو مسلسل فرنسي.

مَنْ مِنْ نجوم جيلك تتوقعين له مستقبلاً باهراً؟

أسماء أبو اليزيد، ومايان السيد.

السفر

ما أحب البلاد التي قمت بزيارتها؟

إسبانيا وتحديداً برشلونة.

وما أكثر شيء شدك إليها؟

عشت في برشلونة أكثر من 5 سنوات، وأكثر شيء شدّني هو مطاعمها، والموسيقى ومسارحها، بالإضافة إلى ثقافة البلد التي أعتبرها قريبة من العرب، إذ إنّهم يعتبرون «عرباً أوروبيين»، وعندهم كثير من طباعنا المصرية، ويحبون المزاح والسهر، ولغتهم جميلة.

وما أكثر وجبة مميزة في مطاعمها؟

وجبة «البايية» أو (الباقية بالمصري)؛ وتعني بقايا الأكل وتتكوّن من الخضار والأرز والسمك، وبقايا الدجاج واللحم، ثم توضع جميعها في «الفرن» لتشوى من الأعلى، وتقدم ساخنة، طعمها في غاية الروعة، وأكثر أكلة أحبها.

كم لغة تتحدثين؟

العربية والإنجليزية والفرنسية والإسبانية والإيطالية.

حدثينا عن ذكرياتك في فرنسا.

ولدت وعشت في فرنسا، وأحفظ شوارعها لأنها بلدي وفيها أهلي. تربيت على موسيقاها، وتعلمت الغناء هناك، إذ كنت أغني باللغتين الفرنسية والإسبانية.

شاطرة في المطبخ

أنت فنانة شاملة ومتعددة المواهب، ما المواهب التي مازالت مخفية لا يعرفها عنك الجمهور؟

«أنا ست بيت شاطرة جداً»، وأحب الوقوف في المطبخ وماهرة في إعداد أصناف عديدة. فعندما كنت في إسبانيا كنت أقوم بإعداد الوجبات المصرية لأصدقائي الإسبان مثل «الملوخية بالأرانب والأرز، وبامية، ومحشي ورق عنب، وكشري»، وغيرها من الوجبات. كما أجيد طهي الوجبات الفرنسية بجميع أنواعها.

ومن علّمك كل هذه الأكلات المصرية الأصيلة بالإضافة إلى المطبخ الفرنسي؟

عندما كنت صغيرة كانت مربيتي تعلمني طريقة إعداد الوجبات المصرية جميعها أما المطبخ الفرنسي بوصفاته السحرية الخاصة فأمي هي من علمتني إياه.

وما مشروع هنادي الخاص الذي تودّين أن تفتتحيه مستقبلاً؟

حلم حياتي أن أفتح «حضانة للأطفال» أو «رياض أطفال» لتعليم الأطفال اللغات والموسيقى والعزف على الآلات الموسيقية جميعها بالإضافة إلى رقص الباليه، إذ إنني أعشق الأطفال وأحبهم حباً كبيراً.

لو عرض عليك تقديم برنامج خاص، ما الفكرة التي تريدين عملها؟

سأقدم برنامجاً خاصاً بالمطبخ وأسميه «مع هنادي في المطبخ».

ما الذكرى العزيزة على قلبك؟

كنت في الرابعة من عمري عندما غنيت مع الفنانة الراحلة ذكرى، وأهدتني فستانها الذي ارتدته في هذا الكليب («كل القلوب أطفال»)، وقالت لي وقتها: «هذه هديتي لك يا هنادي لكي تتذكريني به». كانت بمثابة والدتي وهي بدورها تعتبرني ابنتها إذ أنها لم تكن تنجب، وكانت تتواجد في بيتنا يومياً بحكم أننا جيران وأصدقاء.

ماذا يمثل لكِ «أوبريت القدس» من ذكرى؟

كان عمري 9 سنوات عندما شاركت فيه مع الفنانة الراحلة هدى سلطان، يومها أهداني الرئيس الفلسطيني الراحل ياسر عرفات «الكوفية الفلسطينية» الخاصة به ووقّع عليها بخط يده.

ماذا تشعرين حين تسترجعين هذه الذكريات؟

أشعر أنني إنسانة محظوظة جداً، هذا كله بفضل أبي هاني مهنى ووجوده في الدنيا وحب الناس له وأصدقائه الفنانين.

> عندما كنت صغيرة كانت مربيتي تعلمني طريقة إعداد الوجبات المصرية جميعها أما المطبخ الفرنسي بوصفاته السحرية الخاصة فأمي هي من علمتني إياه

تابعوا اللقاء كاملاً مع الفنانة هنادي مهنى ضمن قسم قصة الغلاف على موقع sayidaty.net



ما رأيك في عمليات التجميل؟
مهمة للمرأة، مادامت تخضع لها لترتاح نفسياً.

ما الجزء الذي تودين أن تعدليه في عملية التجميل؟
أنفي.

كيف تحافظين على نضارة وإشراقة بشرتك؟
روتين يومي أخضع له بغسل وجهي بغسول معين.

كم جلسة عناية بالبشرة تخضعين لها؟
مرتين شهرياً.

روتين تجميلي يومي تخضعين له؟
أضع كريماً مرطباً للبشرة يعطيها راحة ونعومة ويرطبها.

من النجمة الأكثر جمالاً عربياً؟
ياسمين صبري أجمل امرأة مصرية على الإطلاق.

ما مواصفات إطلالتك التي تحرصين على الظهور بها؟
أهم شيء أن تكون إطلالة متحفظة، حيث إنني لا أحب أن ألبس ملابس مفتوحة.

وبالنسبة لماكياجك الخاص؟
أفضل أن يكون الماكياج بسيطاً وهادئاً، إذ أن لون بشرتي فاتح، وبالتالي لا أحب الماكياج الثقيل.

ما اللون الذي تعتمدينه لشعرك؟
أحب لون الشعر الطبيعي «البني الفاتح» وأحياناً أغمّقه أو أجعله فاتح اللون بدرجات.

كيف تحافظين على شعرك من التساقط؟
أستخدم شامبوهات معينة ومركبات وزيوتاً اشتريها من فرنسا وإسبانيا، كما أستخدم «السيروم» بزيت الأرجان الذي يجعل الشعر ناعماً طوال الوقت.

قطعة ملابس قيِّمة تحبين رؤيتها في خزانتك؟
الفستان الذي ارتديته في كليب المطربة التونسية الراحلة ذكرى.

نجمة تعجبك إطلالاتها؟
درة.

أغلى قطعة مجوهرات لديك؟
خاتم أهداه إياي والدي في عيد ميلادي الـ21.





راغب علامة

في بث مباشر على «إنستغرام» «سيدتي»:
الحياة لا تستحق الزعل وكورونا علمنا قيمة الأشياء أكثر

«خليك بالبيت» شعار حرصت «سيدتي» على السير به منذ تفشي وباء «كورونا»، وفي سبيل الترفيه عن متابعيها وتمضية الوقت بسـرعة أثناء فترة الحجر المنزلي، استضافت مؤخراً «السوبر سـتار» راغب علامة الذي حلّ ضيفاً عزيزاً عبر البث المباشر في إنستغرام «سـيدتي» لحوالـي 47 دقيقة، تحـدث خلالها عن الكثير من الأمور، لا سـيما تأثير كورونا في عمله وحياتـه العائلية والتغيرات التي استجدت جراء هذا الفيروس وغيرها من المواضيع، كما قدم 3 أغنيات للمشاهدين خلال اللقاء الذي لقى تفاعلاً كبيراً من الجمهور وروّاد مواقع التواصل الاجتماعي. لمزيد من التفاصيل إليكم نص الحوار:

بيروت - علي حلّال

أخبرنـا هـل تتجـول علـى الدراجـة الهوائية؟
أسـتخدمها فـي الكثيـر من المشـاوير القصيـرة داخل العاصمـة بيروت، وفي باريس حينما أكون موجوداً في منزلي. في لبنان، يجب أن يصبح هناك طرقات مخصصـة لمن يرغب بركـوب الدراجة كفرنسـا التي تحتـرم صحة الإنسـان وتوليها أهمية على باقي الأمور.

هـل باتـت المقابـلات المباشـرة من المنزل طريقة أسهل برأيك للفنان؟
(يضحـك): ربمـا باتت تحمـل حميمية أكبـر، فـي السـابق كان يرافقنـي في مقابلاتي حوالي 20 شـخصاً، أما اليوم فلا أحـد معي فـي المنزل سـوى ابني لؤي.

فـي حـال أردت القيـام بحفـل علـى «يوتيوب» لمن تقدم ريعه؟
للأشـخاص الذيـن لا عمـل لهـم، وأنا بانتظار أن تنحسر موجة كورونا للقيام بذلك، وهناك تنسيق مع مكتبي للقيام بشـيء ما بعـد هـذه الأزمـة بطريقة تكون ملائمة للظروف التي نعيشها.

لست على خلاف مع أحد

العزل المنزلي بمثابة مراجعة حسابات ذاتيـة، لمن يقـول راغب «تعا ننسـى الذي حصل والحياة لا تستحق الزعل»؟
لست على خلاف مع أحد لأقول له الحياة لا تسـتحق الزعـل. وحقيقـة، من بعد هـذه الأزمـة بتنا نعلـم قيمة الأشـياء ومنهـا الخروج مـن المنـزل، والجلوس مـع أصحابـك الموسـيقيين والقيـام بالبروفات لحفلك الغنائي.
واستشـهد راغـب خـلال حديثـه بقول للإمام علـي بن أبي طالـب يقول فيه: «الصحـة والأمان نعمتـان مجهولتان»، هـذا القول يجسـد واقع الإنسـان أينما كان، والجهـل بهاتين النعمتين لا يعني عدم المعرفة بهمـا بل عدم تقديرهما وعدم تقدير أهميتهما وقيمتهما.

مـن الفنان أو الفنانـة اللذان يتواصل معهما راغب خلال فترة الحجر المنزلي؟
معظم الفنانين، في الأسـبوع الماضي بعدمـا تعرض ابني خالد لحادث سـير، تلقيـت العديد من الاتصالات من أحلام وهيفـاء وهبـي وفارس كـرم وعاصي الحلانـي ووائـل جسـار وغيرهـم، وأشـكرهم جميعًـا علـى شـعورهم الطيب.

نادين نجيم خفيفة الظلّ

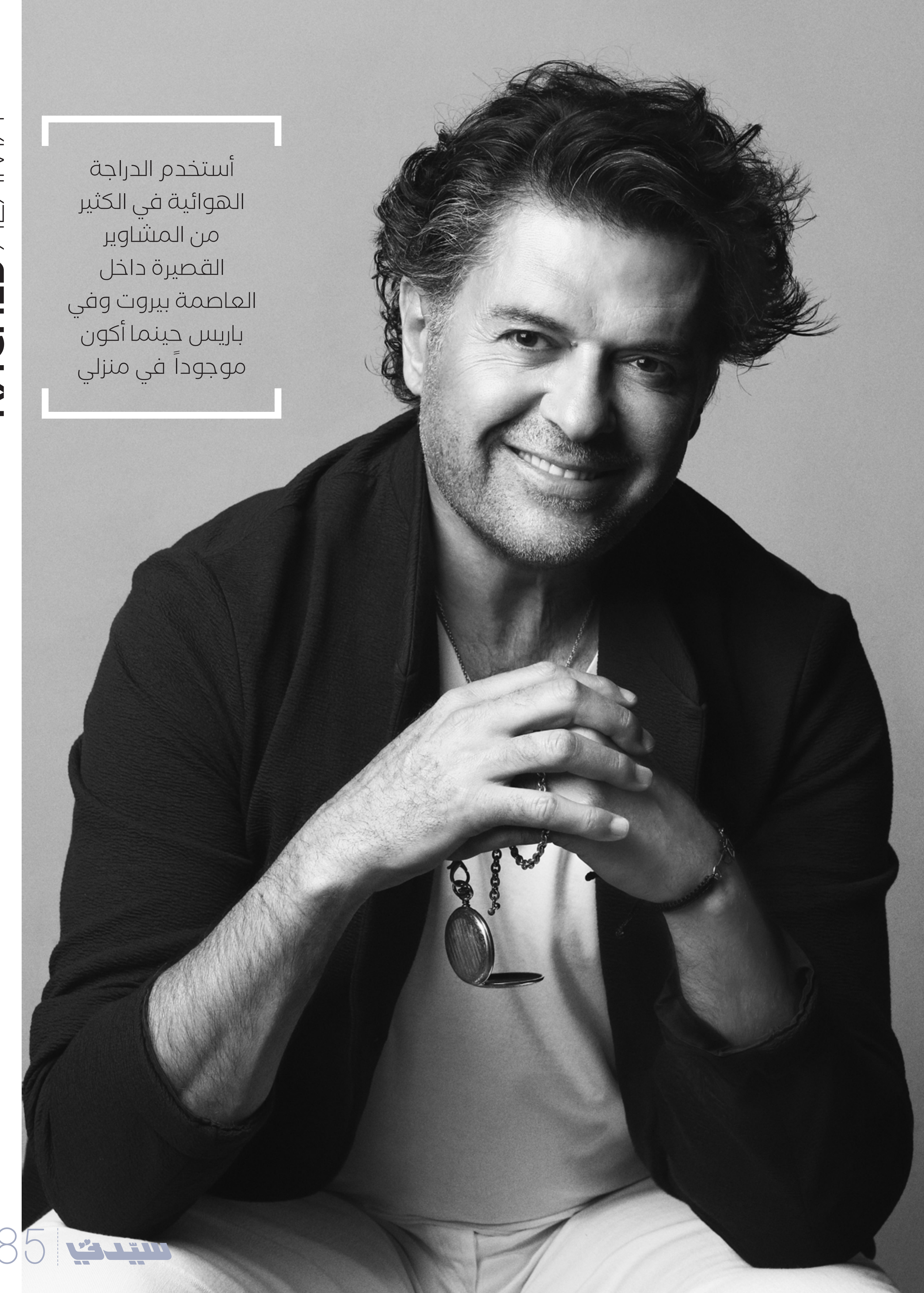
مـا رأيك بظاهرة الـ «تيـك توك» التي يشـارك فيها بعض النجوم، وهل نراك قريبًا على هذا التطبيق؟
فكرة الـ «تيك توك» لذيـذة، ولكن لم أجد نفسـي فيها، لقد شاهدت أكثر من فيديـو للفنانـة نادين نجيـم ووجدتها خفيفة الظلّ، كمـا رأيت الفنان عاصي الحلانـي مع ابنته دانا في فيديو طريف جـداً. مـن لديـه الوقـت ويحـب القيام بفيديوهات علـى هـذا التطبيق فلمَ لا؟ وأنا لا أعتبر الفكرة قريبة أو بعيدة عني في نفس الوقت.

الصيام ليس عن الطعام فقط

نحن على أبواب شهر رمضان، ما الكلمة التي توجهها بهذه المناسبة؟
المعانـاة التـي نعيشـها اليـوم هـي كالصيـام فـي رمضـان، صيـام عـن اللقـاءات والتواصل والتنقل وممارسـة الحيـاة الطبيعية، وما يؤلمني هو وجود سـارقي دم ومـال الشـعب واللصوص علـى الموائـد فـي رمضـان، فالصيام ليس صياماً عن الطعام فقط.

الشـاعر المصري أميـر طعيمة قال إن هنـاك تتر لمسلسـل رمضاني لك، هل هذا صحيح؟
لا علـم لي بذلـك (يضحـك)، فكورونا أوقف الكثير من الأمور، وهذا الأمر كان من الممكن أن يحصل من قبل، وأغنية «انتـو أملنـا» تـم تنفيذهـا بصعوبـة كبيـرة، حتـى أنني لـم ألتـق بالموزع الموسـيقي جان مـاري رياشـي. الفن عمل جماعي ويحتاج أن نعمل كفريق، وهذا الموضوع بات صعباً حالياً.

RAGHEB ALAMA



أستخدم الدراجة
الهوائية في الكثير
من المشاوير
القصيرة داخل
العاصمة بيروت وفي
باريس حينما أكون
موجوداً في منزلي



الطب عاد إلى مكانته

ما تعليقك على المبادرات التي نشهدها من الكثير من الفنانين في ظلّ أزمة كورونا؟

هذا هو الفنان الحقيقي الذي يشعر بالناس وبالأحداث من حوله، وإن لم يكن كذلك فليس هو بفنان، وسعيد بما يقوم به الفنانون من أغان ويقدمون من مالهم. ومعظم الفنانين وقفوا وقفة إنسانية ومشرّفة في هذه الظروف.

من خلال أغنية «أنتو أملنا» كم كان الرهان كبيراً على الأطباء؟

أهم ما حدث في هذه المرحلة هو حذف صورة الطب عن التجارة، حيث عاد الطب عملاً إنسانياً كما يجب أن يكون، فكما عادت طبقة الأوزون إلى طبيعتها، كذلك الأشخاص الذين يعيشون بجشع عادوا إلى رشدهم. وقال ممازحاً: «بتنا نعيش مثل النمل نخرج من المنزل لجلب طعامنا وبعدها نعود إليه».

راغب يغني

خلال البث المباشر، عاد راغب بالزمن إلى العام 1987 حيث أدّى أغنيته القديمة «صباحية حد»، بعد أن أحضر لؤي له آلة العود فقال لنا ممازحاً: «على ما يبدو تواطأتم معه ليحضره لي من تلقاء نفسه».

وعن الأمور الطريفة التي حصلت معه خلال الحجر المنزلي قال: «أعيش مدللاً في المنزل، ولكن حاولت مرة إقفال نافذة غرفة الجلوس فأغلقتها على إصبعي (يضحك)، كذلك عند قيامي مرة بتقطيع البندورة جرحت إصبعي. لذلك، عندما يشاهدونني في البيت على طاولة الطعام يأخذون مني «رأس البندورة» ويقطّعه شخص آخر بدلاً مني، لأنهم فقدوا الثقة بي من هذه الناحية، وأنا بطبعي أحب شكل البندورة على المائدة حتى لو لم أتناولها.

منبري على «تويتر» مشرّف

هل يتذكر راغب أسماء الفانز الذين يمرون أمامه على مواقع التواصل الاجتماعي؟

طبعاً، فهناك أسماء باتت تربطنا بهم علاقة صداقة، وهم بمثابة جيش الدفاع عني، ولديهم مصداقية وغيرة على راغب. ودائماً أقول لهم لا تتأثروا بالذباب الإلكتروني. وأي شخص يتكلم بشيء غير لائق ألجأ إلى خاصية البلوك. وتابع: «هذه صفحة نظيفة لا يجب أن يدخلها أي شخص مزور».

تتعرض أحياناً لحملات تنمّر كثيرة عبر «تويتر» بسبب آرائك السياسية وصداقاتك مع رجال السياسة، كيف توضح هذا الأمر؟

من يفكر بهذه الطريقة يكن مستوى تفكيره متدنياً، أنا وابني قد نختلف في الرأي ولا أتفق معه في كثير من الأمور، ولكن ليس معنى ذلك أنه عدوي. وتابع: «أتهم الطبقة السياسية بالسرقة، وأنا بالسرّ والعلن أتهجم على أخطائهم»، مشيراً إلى أن «السيستم» (النظام) السياسي هو الفاسد وبرأهم من هذا الأمر». وتساءل: «ماذا أفعل هل أضربهم وهم أصحابي؟ فأنا أهاجمهم علنًا».

كورونا ليس عيباً

أخبرنا عن ميرفت ابنة شقيقتك التي أصيبت بفيروس كورونا وشفيت منه؟

أنا ليس لديّ بنات، وأعتبر جميع بنات أشقائي وشقيقاتي بناتي، أنا الوحيد الذي كنت أعلم بمرض ابنة شقيقتي التي تعيش في أميركا رغم التزامها بكافة وسائل الوقاية، وما اكتشفته أن لبنان متقدّم على أميركا بالعناية الطبيّة والصحيّة. ميرفت أرادت تعليم الناس كيف يتصرفون إزاء هذا الوباء، فهناك أشخاص أفكارهم محدودة، ومن أصيب بالكورونا عليه أن يعلن عن ذلك ليحمي نفسه ومن حوله وهو أمر ليس معيباً.

أحد المتابعين يسأل إن كان سيكون لك حفل قريب في سوريا؟

أجمل ذكريات حياتي هي الأيام التي عشتها في سوريا، أحلم بالعودة الى المسارح التي غنيت عليها وكل الأغاني التي نجحت ومنها «لا تلعب بالنار» لحنتها في سوريا، وآمل أن تعود سوريا بلد الخير.

وسأله مشاهد آخر هل هناك احتمال بغنائك باللهجة التونسية؟

أتمنى غناء اللهجة التونسية لكن تحتاج أن تجلس مع ملحنين لتصنع الأغنية المناسبة.

RAGHEB ALAMA

أحلام حبيبتي وبتنا أصدقاء وكانت أول فنانة اتصلت بي للاطمئنان على صحة خالد بعد حادث السير الذي تعرض له

السعودية حلم وأصبح واقعاً

كيف تصف أجواء لقائك لأول مرة بالجمهور السعودي؟

حلم أصبح واقعاً، عندما وقفت على مسرح الرياض قلت لهم: هل هذا حلم أم واقع؟ كنا نلتقي الجمهور السعودي في الكثير من حفلاتنا أو في الحفلات الخاصة، ولكن اللقاء معهم في حفل قريب كان رائعاً، حتى الجمهور كانت فرحته فرحتين والأهم أنه يرانا في بلاده بحفلة عامة. وهي خطوة تشكر عليها القيادة السعودية، لأنهم جعلوا التقارب أسهل بكثير.

وبعد هذا السؤال، كان لنا وقفة غنائية ثانية مع راغب، إذ قدم أغنية «كان غيرك أشطر» وهي أجدد أغنية خليجية له كان قد قدمها في العام 2019.

كسبت الجولة

هل لازال خالد يرهقك بالأوزان الرياضية الثقيلة؟

بالنسبة له، لا فرق بالعمر بيني وبينه، وأنا أتحداه وأنجح في النهاية بحملها، ونحن كعائلة دائماً نقوم بممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي.

رأيناك تتحدى ابنك لؤي في لعبة طاولة الزهر، هل تنتصر دائماً عليه؟

(يضحك) أجيد لعبة طاولة الزهر بشكل جيد من «محبوسة» و«داما» و«31»، لؤي يلعب باحترافية. ولكن، أنا كسبت الجولة في المرة الأخيرة وكان الحظ مرافقاً لي، وهنا تدخل لؤي وقال: «سأحاول أن أغلبه في المرة الثانية». ولدى سؤالنا راغب إن كان لؤي يغش في اللعبة قال: «أبداً، فهو ليس من هذا النوع».

ما الذي يتذكره راغب من رحلاته على متن «ستارز أون بورد»؟

الحجر في فترة الكورونا هو نفسه تقريباً على متن الباخرة، حيث كنا نجلس في غرفنا لوقت طويل كونه يتواجد معك على الباخرة حوالي 5000 شخص، ولا يمكنك الظهور أمامهم سوى بوقت حفلتك.

كيف استطاع راغب الحفاظ كل هذه الفترة على نجاحه وتألقه؟

بالعمل والحب والأمل والتخطيط وأيضاً برضا اللّه والوالدين، وهذا ما يعطيني الدافع بشكل دائم كي أقدم المزيد، وأنا بطبعي أعمل كثيراً وأول مرة أرتاح بسبب الحجر المنزلي الذي سببته كورونا.

التواضع نعمة كبيرة

وماذا عن تواضعك المعروف به؟

نعمة كبيرة ورثتها عن والديّ، كانا يعطيان كل الأمور حقها.

هناك من يقول إنك لا تهاجم سوى الفنانة أحلام؟

(يضحك) أحلام حبيبتي وبتنا أصدقاء وكانت أول فنانة اتصلت بي للاطمئنان على صحة خالد بعد حادث السير الذي تعرض له.

وعبّر راغب في نهاية اللقاء عن سعادته بحلوله ضيفاً على «إنستغرام سيدتي» متمنياً أن ينتهي وباء كورونا قريباً، ويبقى الجميع بخير وعافية.

خصّت «سيدتي» حصرياً بحوار عن طلاقها وصور ابنها التي تنشر للمرة الأولى

مروة محمد:
انفصلت عن زوجي بسبب الغيرة

فنانة سعودية شابة، عاشت سنوات طويلة في الإمارات، وبعد انفصالها عن زوجها واستقرارها في السعودية مؤخراً، عادت للأضواء والمشاركة بفعالية في المجالين الفني والإعلامي. ترى أن تربية ابنها بعد انفصالها عن زوجها المهمةُ الأصعب في حياتها، لاسيما أنها ستكون المسؤولة الأولى عن تعليمه وتنشئته، لذا تعدُّ ذلك بالنسبة إليها أولوية. شاركت فور وصولها إلى السعودية في بطولة مسلسل «ضرب الرمل»، الذي يُعرض في رمضان الحالي، إلى جانب المطرب خالد عبدالرحمن في العمل الدرامي الأول لـ «مخاوي الليل». الفنانة السعودية مروة محمد، التقتها «سيدتي» في حوار خاص وحصري، كشفت فيه عن عديدٍ من المفاجآت وصور ابنها التي تنشرها للمرة الأولى، وتطرقت إلى سبب انفصالها عن زوجها، كما تحدثت عن معنى الحب في حياتها، وعن علاقاتها بزملائها وزميلاتها في الوسط الفني، وكيفية قضائها يومها في الحجر الصحي المنزلي.

الرياض ـ ناصر عبدالغني

متى تم الانفصال عن زوجك؟ وما سبب ذلك؟

منذ فترة ليست بالطويلة لأننا لم نكن على وفاق في أمور عدة، من أهمها عدم التزامه بما اتفقنا عليه قبل زواجنا. ولذلك عدت إلى الرياض وحالياً أعيش مع ابني.

عملكِ في مجال الفن، هل له دور في ذلك؟

من أهم أسباب انفصالنا، كانت الغيرة، فحتى تبني عائلةً سعيدة، يجب أن يكون التفاهم المشترك، والثقة المتبادلة الأساس فيها، لأن الشك يهدم البيوت، ومع الأسف لم أوفَّق في زواجي.

ألم تكن هناك حلول أخرى أمامكما غير الانفصال؟

للعلم، الانفصال كان آخر الحلول، والآن أتمنى لزوجي السابق ووالد ابني حياةً سعيدة.

ما تقييمكِ لتجربة زواجكِ، وهل ستكررينها؟

النصيب بيد الله عز وجل، والزواج قدر.

كيف تخططين لتربية ابنكِ؟

الآن، أنا أمام مسؤوليات عدة، أهمها تربية طفل وتعليمه والاهتمام بنشأته، وأيضًا اتخاذ قرار بالنسبة إليه، هل الخيار الأفضل لابني أن يبقى معي، أم أن يكون بين أمه وأبيه. حقاً، أنا أمام مسؤوليات كبيرة، وأتمنى من الله عز وجلّ أن يعينني عليها.

ماذا يمثِّل الحب في حياتكِ، ومَن هو الرجل الحقيقي بالنسبة إليك؟

الحب في حياتي عالم أساسي لا أستطيع العيش من دونه، والرجل الحقيقي مَن يصدقني في كل شيء في حياته دون تزييف، مهما كانت عيوبه، ويحبني، ويعطيني الاهتمام الكافي، ويحتويني.

أنا إنسانة بسيطة للغاية

مَن هي مروة الإنسانة؟

أنا إنسانة بسيطة للغاية، أتعامل مع الناس بتلقائية، وأقدِّم الخير للجميع إلى أن أجد من الشخص المقابل النقيض، وقتها يرى وجهاً آخر مني.

حدِّثينا عن علاقتكِ بوالدتكِ، والدعم الأسري الذي تلقيته في مشواركِ الفني؟

والدتي، يحفظها الله، هي كل شيء في حياتي، وكانت وما زالت أول المشجعين لي في عالم الفن. هناك أيضاً أشخاص مرُّوا في حياتي، ووقفوا إلى جانبي، وآمنوا بموهبتي منذ البداية، فكل الحب لهم.

خالد عبدالرحمن فنان راقٍ

ننتقل إلى الفن، ماذا عن أعمالكِ الدرامية في شهر رمضان؟

ألعب دور البطولة أمام الفنان خالد عبدالرحمن في مسلسل «ضرب الرمل» تحت إدارة المخرج الرائع ماجد الربيعان، وبمشاركة عدد من النجوم، من البحرين أميرة محمد، ومن لبنان ريتا حرب، إضافة إلى نجومنا السعوديين، في مقدمتهم ليلى السلمان، ومحمد الطويان، وغيرهما، والمسلسل من إنتاج هيئة الإذاعة والتلفزيون قناة SBC، والمنتج المنفذ Studio 11.

كيف كانت كواليس المسلسل مع خالد عبدالرحمن؟

كواليس تصوير المسلسل في القصيم، كانت أكثر من رائعة، وجرت في أجواء عائلية ممتعة، ويتطرق «ضرب الرمل» إلى حقبتين مختلفتين، الثمانينيات من القرن الماضي، والألفية الجديدة. العمل مأخوذ من ثلاثية «النزوح والكدح والدنس» التي تحمل الاسم ذاته للروائي محمد المزيني، وتدور أحداثه حول حقبة زمنية تاريخية درامية في قالب درامي عصري، ويتناول التحولات الاجتماعية والاقتصادية التي عاشها المجتمع السعودي من خلال ثلاثة أجيال، منذ خمسينيات القرن الماضي، مروراً بالثمانينيات، ووصولاً إلى الألفية الجديدة، وانعكاس ذلك على شخصية السعودي وتشكيله.



لبناء عائلة سعيدة يجب أن يكون التفاهم المشترك والثقة المتبادلة الأساس فيها. ومع الأسف لم أوفَّق في زواجي

مروة محمد وابنها



هل كان سهلاً على «مخاوي الليل» التمثيل في أولى تجاربه الدرامية؟

بالنسبة إلي، أرى أن خالد عبدالرحمن فنان مبدع وممتع في تمثيله، وراقٍ جداً في تعاملاته الشخصية، ولم ألحظ عليه أنه ممثل مبتدئ، بل بالعكس كان محترفاً في أدائه وهادئاً جداً، وخلال التصوير، كان إذا أخطأ، يعيد المشهد دون أي ارتباك، أو تردد، وأعتقد أن الحكم سيكون للمشاهد في النهاية عند مشاهدته العمل على قناة SBC في شهر رمضان الفضيل.

ألتزم تماماً بالحجر الصحي

حدِّثينا عن فترة توقف تصوير العمل، وصعوبة عودتكِ من الرياض إلى القصيم لاستكمال مشاهدكِ قبل رمضان؟

تسبَّبت أزمة انتشار فيروس كورونا في إيقاف جميع نشاطاتنا الفنية لفترة من الوقت، كنت خلالها ألتزم بالحجر المنزلي في الرياض، قبل أن أعود مجدداً، وأستكمل تصوير باقي مشاهدي في القصيم.

كيف تقضين يومكِ خلال الحجر المنزلي الصحي؟

ألتزم تماماً بالحجر الصحي امتثالاً لإرشادات وزارة الصحة وتوجيهات القيادة، خاصة أننا جميعاً مسؤولون عن وقف انتشار المرض، وأجلس في منزلي ولا أخرج منه إلا للضرورة القصوى، وسأكمل ذلك إلى أن يصدر قرار من الجهات المعنية بفك الحظر. أقضي وقتي بين أهلي، وممارسة روتيني اليومي من طبخ، ورياضة، ومشاهدة تلفاز، وقراءة، وأدعو الله أن يزيح هذه الغمة حتى تعود حياتنا إلى طبيعتها.

لا أحب الاختلاط كثيراً

أين تضعين نفسكِ في قائمة النجمات السعوديات؟

انشغلت كثيراً بحياتي الأسرية في السنوات الخمس الماضية، ما تسبَّب في تراجع نشاطاتي الفنية، لكنني سأعود بقوة قريباً، بإذن الله، بعد انحسار جائحة كورونا.

كيف تقيِّمين الفنانات السعوديات؟

لا أستطيع تقييم أي من زميلاتي، لأنني بطبيعة الحال في تنافس فني شريف معهن، أنا فقط أقيِّم نفسي، وأنشغل بما أقدمه، وأترك هذا التقييم لأصحاب الاختصاص فقط.

ماذا عن علاقتكِ بزملائكِ الفنانين في الوسط الفني والمنتجين؟

علاقتي جيدة جداً بكافة زملائي الممثلين والممثلات في الوسط الفني، والمنتجين أيضاً، وأكنُّ لهم جميعاً كل الاحترام والتقدير، لكنَّ هذه العلاقات تقتصر على العمل الفني فقط، ولا تربطني بأي أحدٍ منهم أي علاقة شخصية إطلاقاً بسبب انشغالي الدائم بأمور عائلتي، كما أنني بطبعي لا أحب الاختلاط كثيراً.

هل يوجد ما يسمَّى بـ «عداوة أبناء الكار»؟

بالتأكيد، هناك أعداء في كل مهنة، لذا أحافظ على مسافةٍ بيني وبين زملائي في الوسط الفني، خوفاً من الانقلابات والمنافسات فيما بيننا، التي ربما تأخذ منحى آخر فيما بعد، وتنقلب إلى قصص وأفلام حقيقية غير تمثيلية.

طقوسي في رمضان

ماذا عن يومك في رمضان؟

هذا العام، سيكون شهر رمضان مختلفاً بسبب كورونا، هذا الكابوس المزعج، الذي عكَّر صفونا، وجعلنا في حيرة وخوف وترقب. بشكل عام، أقضي رمضان في البيت مع الأهل والأسرة، وأمارس الطقوس الدينية والعادات المتوارثة في هذا الشهر الفضيل.



الصداقة، هل توجد في الوسط الفني؟
الصداقة في عالم الفن ضعيفة جداً، فالكل يبحث عن مصالحه وأهدافه الشخصية.

أيهما أكثر، أعمالكِ الخليجية أم السعودية؟
لدي أعمال درامية كثيرة جداً في السعودية، كما قدمت عدداً كبيراً من المسلسلات الخليجية، حيث شاركت في أعمال كويتية وإماراتية، إضافة إلى عمل قطري قديم مع الفنان الراحل عبدالعزيز جاسم، ويبلغ عدد أعمالي الدرامية في الخليج عشرة مسلسلات، وفي السعودية، تزيد عن 20 مسلسلاً وعملاً فنياً.

كيف تختارين أعمالكِ الفنية؟
أختارها بناءً على القصة والأحداث، وقد رفضت كثيراً من النصوص الدرامية التي عُرضت علي، لأن القصة لم تعجبني، فأنا دائماً ما أبحث عن الجديد في كل مسلسل أقدمه، وهذا ما يجعلني مقلّةً في أعمالي الدرامية، خاصةً أنني لا أحب تكرار نفسي على الإطلاق.

ما الدور الذي وجدتِ نفسكِ فيه؟
كل دور مثّلته، كان يعني لي شيئاً مهماً. بشكل عام، أحرص على تنويع أدواري، لأنني أعشق الاستكشاف، والدخول في عوالم وقصص جديدة من حولي، ولا يوجد دور محدد وجدت نفسي فيه حتى الآن، وكل ما قدمته من شخصيات وقصص، عاشها أشخاص من حولي، وعشتها معهم.

تطور السينما السعودية

ماذا عن توقعاتكِ للسينما السعودية؟
هناك بدايات مبشرة لعدد من الأفلام السعودية، قدمها شبابٌ مبدع من أبناء وطني، وإن لم تطرق باب الاحترافية بعد. شخصياً، أتوقّع تطور السينما السعودية، وتحولها إلى صناعة، خاصةً مع وجود عدد كبير من دور العرض في البلاد، لكنّ كل شيء متوقف الآن بسبب أزمة كورونا، وفرض الحجر الصحي المنزلي على الجميع.

أين أنتِ من المسرح؟
أحب المسرح كثيراً، لكنني لا أستطيع العمل فيه باستمرار، لأنه يحتاج إلى تفرغ تام من الفنان. شاركت من قبل في بطولة مسرحية وحيدة، ونال ذلك العرض إعجاب الجمهور بدليل أن عدد الحضور، بلغ ضعف العدد المتوقَّع وقتها من قِبل المنتج، وكانت المسرحية من أمتع أعمالي، خاصةً أنني لمست حب الناس، وتفاعلهم مع ما أقدمه من فنٍّ وأداء بشكل مباشر وسريع.

هل تفكرين في تقديم برنامج معين قريباً؟
أحب الإعلام كثيراً، ودرست هذا المجال بشغف، وقريباً سأطل إعلامياً عبر برنامج جديد.

لماذا غبتِ عن موسم الرياض ومسرحياته؟
غبت عن موسم الرياض، لأنني وقتها انشغلت بأمور شخصية وعائلية خاصة، وقد دعيت من قِبل فريق المستشار تركي آل الشيخ، رئيس الهيئة العامة للترفيه، لحضور حفل الافتتاح، لكنني مع الأسف، أضعت هذه الفرصة العظيمة، لأنني كنت في بداية انتقالي واستقراري في الرياض، كما كنت أشعر بفقدان التركيز على عملي، وبضغط نفسي هائل، وأحتاج إلى الجلوس والراحة والاسترخاء، وإغلاق جوالي في تلك الفترة للتركيز على أمور النقل والاستقرار في السعودية، فهذا القرار لم يكن سهلاً أبداً حيث إنني كنت مستقرةً في الإمارات سنوات طويلة، وكان الانتقال منها خطوة مهمة وكبيرة بالنسبة إلي.

بين الموضة والرياضة

بالنسبة إلى الموضة، أي ماركة تفضلين؟
من أجمل الماركات بالنسبة إلي في عالم الأزياء والموضة ديور وشانيل، وبشكل عام، أحب الكلاسيك.

هل تمارسين الرياضة؟
نعم، أمارسها بشغف وبشكل مستمر.

عطرك المفضل؟
عطوراتي من شانيل.

ما لونك المفضل؟
أعشق الأزرق الغامق.



ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر أحد الكتاب العرب

قلب الليل، وحكايتي مع نور الشريف



الروائي المصري
حسين عبدالرحيم

قابلت الفنان أو الممثل نور الشريف أمام مبنى جريدة الأهرام، وقد أمسك بيده نسخة من رواية «قلب الليل»، كانت المفاجأة مدهشة، وصار إحساسي ما بين الفرح ونشوة رؤيتها عن قرب، هي الطاغية، والتي كبلتني فصرت صريعاً للتناقض والتردد، هل أسلم بيدي وأحتضنه؟ حصل بالفعل وضحك، كان الأديب العالمي قد حصل منذ شهور تسعة، على جائزة «نوبل» في الآداب كأول كاتب عربي، وأنا لم أزل أخطو العتبات الأولى في عالم الصحافة الثقافية ككاتب وسينمائي؛ رأى في الصحافة سلّما متيناً للدخول والنفاذ لأغوار الوسط السينمائي والفني، قال لي نور: تعال زرني، وهذا عندما تملكني التردد وسيطر على حواسي؛ فقلت له بلا تردد: أريد محاورتك لجريدة الوفد البورسعيدي، نظر بحذر واعتراض لم يعلنه صراحةً، وأشار لي من جديد، وهو واقف أمام المبنى العتيق لجريدة الأهرام، تعالَ نتكلم، وعقب: ولماذا تمكث ببورسعيد، تعالَ للقاهرة وشق طريقك، فكرت فيما قاله، واستفزني نفوره من عرضي لمقابلته والجلوس معه لمحاورته، ودّعته وهو يقول لي: هناك عند عمارة النهضة، عند التقاء شارع عمادالدين برمسيس، مكتبي شركة إنتاج «إن بي فيلم»، استدرت، وقد تملكني وسيطر عليّ أكثر من إحساس، قلت في نفسي وأنا شاعر بتخاذل: لماذا يتهرب مني؟ فكرت بعدها في العودة لبورسعيد والتخلص من كل ما أملك مما له قيمة مادية، فرطت في ممتلكاتي من الكتب، وأنا ألتهم كتابات نجيب محفوظ من روايات وقصص ليل نهار، وتوقفت عند «قلب الليل»، وقرأت عن نور الشريف المثقف وعلاقته بأفكاره الفلسفية الوجودية والعدم والاغتراب، بعدها اتصلت بمكتبه من بورسعيد، حسبما أشار لي وأعطاني رقم التليفون الأرضي لشركة «إن بي» للإنتاج السينمائي، لم يهتم باتصالي، لم يرد؛ فقدمت في اليوم التالي للقاهرة وحدي لأقابل المخرج منير راضي الذي حاورته من قبل للجريدة نفسها، رحب بي وعرضت عليه أن يساعدني في البحث عن عمل في الوسط الفني، لم أحكِ له ما حدث من نور وتجاهله لشخصي ورفضه المهذب إجراء حوار معي لجريدة «الوفد»؛ فأخذني من يدي للمخرج سيد راضي، وقال له: هذا الشاب يكتب الأدب، ويعمل بالصحافة وهو موهوب ويريد أن يعمل في المسرح، ووافق المخرج العظيم الراحل سيد راضي، نصف شهر واتصل بي مكتب سيد راضي ليخطرني بالحضور والعمل كمساعد نصوص مسرحية في مسرحية «دلع الهوانم»، وكانت المفاجأة في اليوم الأول من البروفات بمسرح «الهوسابير» حضور الفنانة «بوسي»، والتي عرفت من السيد راضي أنها بطلة النص مع نجاح الموجي ومحمد رضا وحسن حسني، ودارت العجلة وقدمني العظيم «راضي» لبوسي قائلاً: هذا الولد موهوب جداً، كان قد تناقش معي في الكثير من دلالات مسرح العبث واللامعقول، وبات ينصت لي في دهشة؛ فانفرجت أسارير بوسي ليحضر في اليوم الثاني للمسرح نور الشريف، ويصور البروفات فوتوغرافياً؛ ليجدني برفقة زوجته الفنانة بوسي؛ ليضحك بدهشة ويناديني وأنا المُعرض عن الترحيب به، في البدء صورني بكاميرته في أكثر من موضع وضحكت بوسي، وقالت له: «يا نور: حسين له مستقبل مبهر هو عاشق للمسرح والسينما»، اقترب مني نور وربت على كتفي قائلاً: طالما حضرت إلى القاهرة بكل هذه السرعة؛ فقد وضح تحديك لموقفي منك ونفوري من وضعك كمحرر إقليمي، أما الآن فلك كل الحق في أن تسعد، وصورني للمرة الثانية مع زوجته بوسي، وقال لي قبل أن يخرج من المسرح متوجهاً لعربته الفولفو النبيذي: غداً سأنتظرك في مكتبي، عمارة النهضة، حضّر من الأسئلة ما تريد، قلت له في غبطة، وكأن فضاءات الدنيا قد صارت تضوي من حولي: «سنتحدث كثيراً عن قلب الليل وفيلميك سواق الأوتوبيس، والحاجز».



نداء شرارة: سأسافر إلى لبنان بعد كورونا وليس هناك تواصل مع شيرين عبد الوهاب

في وقت يحرص العديد من المشاهير على مشاركة متابعيهم أخبارهم وروتينهم اليومي في العزل المنزلي عبر منصات التواصل الاجتماعي، تتابع «سيدتي» نشاط أبرز وجوه المجتمع والمشاهير والنجوم وأهل الاختصاص والاطلاع منهم على كيفية مواجهتهم لجائحة كورونا التي استفحلت بالعالم أجمع وفرضت حظرها عليهم.
نجمة «ذا فويس» 2015، نداء شرارة من النجمات اللواتي التزمن بالعزل المنزلي مع عائلتها متّبعة روتيناً يومياً أطلعتنا عليه خلال لقاء مباشر مع «سيدتي» عبر «لايف» إنستغرام بعنوان «خلّيك بالبيت»، في التالي أبرز ما جاء خلال اللقاء.

بيروت - رزان الحسيني

كيف تقضين يومك في الحجر؟
حالنا حال كل الناس، نقضي يومنا أنا وأخواتي معاً، فالحجر بات عادة بالنسبة لنا حتى أنني أفكر كيف سيكون وضعنا بعد كورونا.
ما هي سلبيات وإيجابيات كورونا عليك كفنانة؟
في الحقيقة، لم تؤثر كثيراً، فأنا إنسانة بيتوتية، ولكنها علمتنا الكثير فلنستفد من هذه المرحلة لأنها لن تتكرر في حياتنا مع أهلنا. من إيجابياتها أننا اكتشفنا مهارة الوالدة في الطبخ حتى أنني أساعدها أحياناً وأعشق إعداد المأكولات على أنواعها بالصلصة البيضاء.
ما هو أول شيء ستقومين به بعد الانتهاء من أزمة كورونا؟
سأسافر إلى لبنان على الفور اشتقت إليه كثيراً وأصدقائي هناك.

الشهرة لم تغيرني

بعد 5 سنوات من الشهرة، هل تغيرت نداء شرارة؟
الحمد لله، لا شيء تغير، حافظت على حياتي الخاصة، قدمت فني وصوتي وليس شخصي مع العلم أنني رفضت الكثير من العروض منها التمثيل مفضلة التركيز على الغناء وكتابة الروايات والتلحين.
هل عرض عليك التمثيل أو غناء تيتر مسلسل معين؟
نعم، حصل ذلك، ولكن للأسف، لم تكتمل الفكرة وأتمنى ذلك.
ما اللون الغنائي المفضل لك؟
صوتي مرن بشهادة الجمهور الذي تقبل مني كل اللهجات والألوان.
هل صحيح أنك خلعت الحجاب بعد فوزك بـ«ذا فويس»؟
طبعاً لا، وهذا خارج دائرة احتمالات عملي الفني.
نداء شرارة لمن تقول:
يقبرني: لكل الناس الذين يحبونني «يقبرو» قلبي.
تخون: أقولها لكل شخص لا يحافظ على ثقة من أمامه.
ضيّعنا الحب: لكل شخص لا يحافظ على العِشرة.
أبحث عن: الشخص الذي لم يأتِ بعد.

هل تفكرين بالزواج حالياً؟
للرجل حق عليّ ولأولادي كذلك ولكن حالياً لست جاهزة لذلك. ولازلت في بداية مسيرتي الفنية وفي النهاية هو نصيب.

علاقتي جيدة مع الجميع

هل لك أصدقاء في الوسط الفني؟
نعم، بالتأكيد، وعلاقتي جيدة مع الجميع، مثلاً سارة الهاني في لبنان من أبرزهن وأحبها جداً وأتمنى أن تأخذ حقها في الفن. إضافة إلى رنا سماحة وشهد برمدا.

هل لازلت على تواصل مع أعضاء لجنة تحكيم «ذا فويس»؟
صراحة، اللقاء الأخير كان مع الفنان عاصي الحلاني قبل نحو سنتين في «ذا فويس» كما التقيت مع الفنان كاظم الساهر قبل ذلك، ولكن ليس من تواصل دائم.

ماذا عن علاقتك بالفنانة شيرين عبد الوهاب، ماذا لو التقيتما معاً؟
(تضحك كثيراً) لا تواصل بحكم انشغالنا، ولكن أحبها كثيراً وأبارك لها على أغنيتها الجديدة.

من الفنان الذي تتمنين الوقوف معه على المسرح؟
كاظم الساهر.

أي برنامج تتمنين المشاركة فيه كعضو تحكيم؟
«ذا فويس كيدز».

هل تعرضت للخيانة؟
لا أعرف معنى الخيانة أنا إنسانة شفافة وقلبي أبيض.

ماذا تكرهين؟
الكذب على أنواعه، مع العلم أننا كلنا نكذب ولكن هناك فرق بالمعنى والنتيجة.

هل شاركت كغيرك من النجوم في «تيك توك»؟
لا طبعاً، وأنتقد نجوم الصف الأول وبالأخص الذين يقومون بالـ lipsing، هذا التطبيق خصص للأفراد الذين يبحثون عن فرصة للشهرة وإظهار موهبتهم، ولكن فكرة دخول نجوم الصف الأول وسحب البساط من هؤلاء قد يغيّر فكرة التطبيق ككل لأننا سنشاهد المشاهير وننسى المبتدئين الذين بحاجة لدعم منا.



أغاني المهرجانات جميلة

ما رأيك بأغاني المهرجانات؟
أغان جميلة طالما أنها تحافظ على الكلمات والمستوى المطلوب والمحترم، هذه أغان فرضت نفسها على الكبير والصغير وباتت جزءاً أساسياً في عالمنا العربي.

8 أفلام رسوم متحركة يجب أن تشاهدوها مع أطفالكم في فترة الحجر المنزلي

أجمل ما حدث في فترة العزل الصحي الطوعي لمنع تفشي فيروس كورونا المفروض، هو لمّ شمل العائلات من جديد، ولهذا تقترح عليكم «سيدتي» مشاهدة أجمل 8 أفلام رسوم متحركة تناسب الكبار والصغار وحققت وقت عرضها أعلى الإيرادات كما حصدت العديد من جوائز الأوسكار. القاهرة ـ عمرو رضا

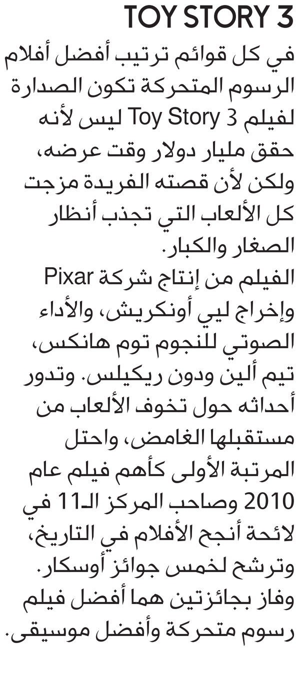
THE LION KING

أقدم وأجمل أفلام الرسوم المتحركة على لائحة شركة ديزني التي استوحت بعض أحداثه من مسرحيات شكسبير هامليت وماكبيث.
الفيلم يعتبر أنجح الأفلام الكرتونية ثنائية الأبعاد وثاني أنجح هذه الأفلام بشكل عام بإجمالي أرباح وصل إلى (777،583،951 دولار).
الفيلم ترشح لأربع جوائز أوسكار وفاز بجائزة أفضل أغنية لألتون جون Can You Feel The Love Tonight. وحاز أيضاً على جائزة أفضل فيلم رسوم متحركة.
تدور أحداث الفيلم حول رحلة الأسد الصغير سيمبا ومغامرات تيمون وبومبا. وقدم الأداء الصوتي ماثيو بروديك وجيريمي ايرونز وجيمس ايرل جونس، ومن إخراج روجير اليرس وروب مينكوف.



FROZEN

لدى الأسرة قائمة طويلة جداً من الأسباب لمشاهدة هذا الفيلم مع أطفالها. فقد احتل عام 2013 قائمة الأفلام الأعلى تحقيقاً للإيرادات بمليار و274 مليون و219 ألف دولار، كما حصل على أوسكار «أفضل فيلم رسوم متحركة» وأوسكار «أفضل أغنية أصلية».
تدور أحداث الفيلم حول أميرتين إلسا وآنا حيث تمتلك إلسا قوةً خارقةً بإمكانها خلق الثلج والجليد، ولكنها قمعت تلك القوة بسبب حادثة أصابتها بصدمة، وأثناء حفل تنصيبها كملكةٍ تخرج الأمور عن السيطرة وتهرب إلسا، حينها تقرر صديقتها آنا اصطحاب كريستوف وأوليف في رحلة محفوفة بالمخاطر من أجل إيجاد إلسا وإنقاذ المملكة قبل فوات الأوان.



TOY STORY 3

في كل قوائم ترتيب أفضل أفلام الرسوم المتحركة تكون الصدارة لفيلم Toy Story 3 ليس لأنه حقق مليار دولار وقت عرضه، ولكن لأن قصته الفريدة مزجت كل الألعاب التي تجذب أنظار الصغار والكبار.
الفيلم من إنتاج شركة Pixar وإخراج لي أونكريش، والأداء الصوتي للنجوم توم هانكس، تيم ألين ودون ريكيلس. وتدور أحداثه حول تخوف الألعاب من مستقبلها الغامض، واحتل المرتبة الأولى كأهم فيلم عام 2010 وصاحب المركز الـ11 في لائحة أنجح الأفلام في التاريخ، وترشح لخمس جوائز أوسكار. وفاز بجائزتين هما أفضل فيلم رسوم متحركة وأفضل موسيقى.



SNOW WHITE AND THE SEVEN DWARFS

فيلم سنووايت والأقزام السبعة، يشبه قصص الجدات التي يفتقدها الأطفال الآن ويحنّ إليها الكبار. ويروي قصة الأميرة سنووايت بعد نفيها إلى الغابة بمؤامرة من زوجة والدها الشريرة، وهناك يجدها 7 أقزام يعملون بمنجم يرحبون بها في منزلهم ويرعونها حتى تعود إلى قصر والدها الملك. الفيلم مُقتبس من قصة بياض الثلج للأخوان غريم التي ظهرت في عام 1812، وقامت بالأداء الصوتي لشخصية الأميرة الممثلة أدريانا كاسيلوتي وشاركها هاري ستوكويل، ولوسيل لا فيرن.



FINDING NEMO

يمكن تقديم درس صغير ومؤثر للصغار عن «قيمة العائلة» بمشاهدة هذا الفيلم مع الاستمتاع بمغامرة البحث عن السمكة نيمو، واحتل الفيلم المرتبة الثالثة في قائمة أكثر أفلام الرسوم المتحركة تحقيقاً للإيرادات بأرباح قدرها (921،743،261 دولار) كما حقق الرقم القياسي العالمي بمبيعات الـ (DVD) حيث تم بيع أكثر من 40 مليون نسخة منه وحاز على جائزة الأوسكار لفئة أفضل فيلم رسوم متحركة. قدم الأداء الصوتي البيرت بروكس وإيلين ديجينيريس وأليكساندر غولد. والفيلم من كتابة وإخراج أندرو ستانتون ومن إنتاج شركة Pixar.



PINOCCHIO

يكسب هذا الفيلم الأطفال صفات الشجاعة والصدق وعدم الأنانية. وهو مقتبس من قصة بينوكيو: مغامرات دمية لكارلو كولودي، وتدور أحداثه حول دميةٍ خشبيةٍ تتمنى لو أصبحت طفلاً حقيقياً وتستجيب حورية زرقاء لأمنيته، ولكن بثلاثة شروط وهي أن يخوض مغامرة يثبت من خلالها أنه «شجاع، صادق، وغير أناني» وتقبل الدمية التحدي وتخوض مغامرات تنطوي على العديد من الصراعات الكوميدية مع مجموعة من الشخصيات الشريرة.



MULAN

تدو أحداث الفيلم حول بنت اسمها هو مولان تذهب إلى الجيش الصيني بدلاً من والدها الذي لا يستطيع الذهاب لكبر سنه، فتتنكر على أنها رجل ويرافقها في رحلتها تنين أسطوري صغير الحجم وصرصور، وعندما بدأت الحرب أنقذت قائد الجيش، ولكنها جُرحت أثناء المعركة فعرف الجنود أنها فتاة وكان عقابها الإعدام، إلا أن قائد الجيش عفا عنها لإنقاذها حياته، وبعد ذلك تعرف أن المتطرفين سيهاجمون العاصمة أثناء الاحتفال بالعيد الصيني وعندما تحاول أن تنذر الجيش لا أحد يصغي لها. ويبدأ الهجوم بالفعل فتتصدى له وتنقذ الإمبراطور وتحصل على ثقة قائد الجيش الذي يطلب يدها من والدها للزواج. شارك في الأداء الصوتي مينغ - نا وين، وإيدي ميرفي، وبي. دي. وونج، وتسبب نجاح الفيلم في تشجيع شركة ديزني على طرح ثلاث نسخ جديدة منها واحدة تم تأجيل عرضها بسبب انتشار فيروس



ZOOTOPIA

يحكي الفيلم عن الأرنبة جودي هوبس التي تحاول إثبات جدارتها في عملها ضمن قوات البوليس وتتحالف مع ثعلب «نصاب» لمساعدتها في حل لغز قضية غامضة. عرض الفيلم عام 2016، وهو من إنتاج استديوهات والت ديزني ومن إخراج بيرون هوارد، ومن بطولة جينيفر غودين وجيسون بيتمان إضافة إلى المغنية شاكيرا والنجم إدريس ألبا. وحصل الفيلم على العديد من الجوائز، منها جائزة اختيارات النقاد، وجائزة الغولدن غلوب كأفضل فيلم رسوم متحركة.

مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020

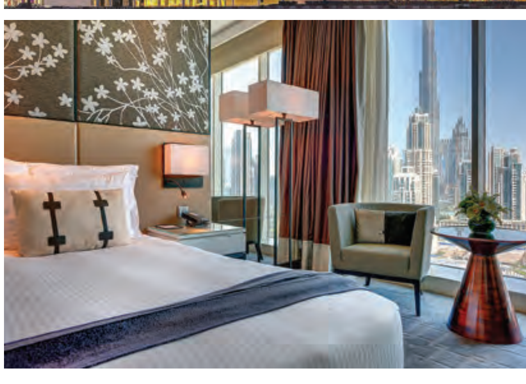
في هذا الموسم الرمضاني 2020 تعطي «سيدتي» فرصاً ثمينة لقارئاتها وقرائها، للفوز بإحدى جوائزها، وذلك بعد الإجابة عن الأسئلة التي ستنشر خلال الأسابيع الأربعة من رمضان. وتقديراً للظرف الذي يمرّ به العالم، بعد انتشار وباء كوفيد 19 تقبل المشاركات عبر موقع **WWW.SAYIDATY.NET**، وعبر البريد العادي، إذا تسنى لكم ذلك، وستصلكم الهدايا إلى بيوتكم بعد إجراء السحوبات، ونورد لكم قبل هذا الشهر الفضيل قائمة بهذه الجوائز.

STEIGENBERGER
HOTEL BUSINESS BAY
DUBAI

الجائزة الثانية

3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين تشمل 3 أشخاص مع وجبتي الإفطار والعشاء في مطعم وتراس **Bayside** في فندق **Steigenberger**. تقدر قيمتها بأكثر من 11000 درهم.







effa عفه

الجائزة الأولى

10 عباءات فاخرة من المجموعة الجديدة لأزياء عفه.
تقدر قيمتها بأكثر من 15000 درهم.

جوائز بقيمة



وهدايا تصلكم إلى بيوتكم



الجائزة الثالثة

مجموعة هدايا فاخرة مكونة من 10 قلائد وأقراط
مقدمة من **Aigner**. تقدر قيمتها بأكثر من 10000 درهم.









الجائزة الرابعة

سيوفر منتجع **Anantara The Palm** دبي قسيمة واحدة
للإقامة لمدة ليلتين في غرفة فاخرة مطلة على بحيرة **Lagoon**
مع وجبة إفطار لشخصين.
القسيمة الثانية غداء من مطعم **Fork and Cork** مع مشروبات
غازية لعائلة من 4 أشخاص القسيمة الثالثة فرصة لدخول الشاطئ
والمسبح مع وجبة الإفطار في مطعم **Crescendo** لعائلة من 4 أفراد
تقدر قيمتها بأكثر من 6000 درهم.



مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020



12 قسائم لأي خدمات بقيمة 500 درهم في مستشفى **Gargash**.



30 عبوة مكياج
من **Deborah Milano** ميلانو.





12 قسيمة بقيمة 500 درهم
لكل منهما من صالون
glamour beauty and nail spa



قسيمتان للإقامة لليلة واحدة
لعائلة مكونة من 4 أفراد مع
وجبة إفطار وعشاء في
Millennium Place Al Barsha HEIGHTS







10 زجاجات عطور فاخرة من
مجموعة **Lootah**.



6 قسائم مجوهرات
من مجوهرات **Cara** بقيمة
6000 درهم.



@carajewellers **@carajewellers**
Website- www.carajewellers.com **Email- cara@emirates.net.ae**

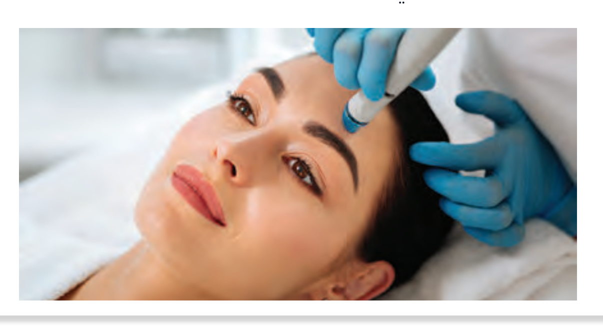




3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين لشخصين مع وجبة
الإفطار في **Millennium** مارينا.

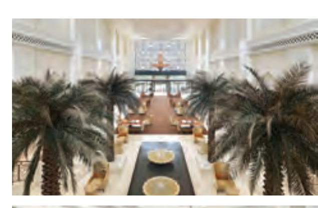


قسيمة بقيمة 1,000درهم إماراتي لعلاجات
الوجه التجميلية. مقدمة من **Dr. Helena Taylor** وهو مركز متخصص
في صحة المرأة وتجميلها.



1,000,000 ريال







قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من باب القصر.



تقدم جويل دو باريس 10 أكياس هدايا تحتوي على منتجات العناية بالبشرة والشعر.
@Joelleparis.





3 قسائم لليلة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات كاملة
من فندق **Millennium** البرشاء.





DERMAdoctor

10 حقائب تحتوي على منتجات للعناية بالبشرة من **Derma Doctor**.



10 حقائب لمنتجات العناية بالبشرة من **Caudalie**.- إنستغرام **@caudaliemiddleeast:**.



3 قسائم بقيمة 1,000 درهم لكل منها للتبييض أو التلميع و6 قسائم للخصوبة بقيمة 500 درهم لكل منها من **New Hope IVF**.









قسيمة واحدة للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة كاملة وقسيمتَي عشاء بقيمة 500 درهم لكل منهما في فندق **Millennium Airport Hotel Dubai**.

GlowRADIANCE
Boost Beauty From Within

10 حقائب فاخرة تحتوي على مستحضرات تجميل من **Glow Radiance** لعلاجات الوجه والجسم. **@Glowradianceme**.

Neutrogena®

10 حقائب منتجات للعناية بالبشرة من **Neutrogena**.



STUDIO M
ARABIAN PLAZA

قسيمتان للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من فندق **Studio M Arabia**.



مسابقة سيدتي الكبرى رمضان 2020

وهدايا تصلكم إلى بيوتكم بقيمة



في هذا الموسم الرمضاني 2020 تعطي «سيدتي»، فرصاً ثمينة لقارئاتها وقرائها، للفوز بإحدى جوائزها، وذلك بالإجابة عن الأسئلة التي ستنشر خلال الأسابيع الأربعة من رمضان. ونورد لكم قبل هذا الشهر الفضيل قائمة بهذه الجوائز.

الجائزة الأولى

- 10 عباءات فاخرة من المجموعة الجديدة لأزياء عفه. تقدر قيمتها بأكثر من 15000 درهم.

الجائزة الثانية

- 3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين تشمل 3 أشخاص مع وجبتي الإفطار والعشاء في مطعم وتراس BAYSIDE في فندق STEIGENBERGER. تقدر قيمتها بأكثر من 11000 درهم.

الجائزة الثالثة

- مجموعة هدايا فاخرة مكونة من 10 قلائد وأقراط مقدمة من AIGNER. تقدر قيمتها بأكثر من 10000 درهم.

الجائزة الرابعة

- سيوفر منتجع ANANTARA THE PALM دبي قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين في غرفة فاخرة مطلة على بحيرة LAGOON مع وجبة إفطار لشخصين.
القسيمة الثانية غداء من مطعم FORK AND CORK مع مشروبات غازية لعائلة من 4 أشخاص القسيمة الثالثة فرصة لدخول الشاطئ والمسبح مع وجبة الإفطار في مطعم CRESCENDO لعائلة من 4 أفراد تقدر قيمتها بأكثر من 6000 درهم.

جوائز قيمة مختلفة:

- 10 زجاجات عطور فاخرة من مجموعة LOOTAH.
- 6 قسائم مجوهرات من مجوهرات CARA بقيمة 6000 درهم.
- 30 عبوة مكياج من DEBORAH MILANO ميلانو.
- 12 قسيمة بقيمة 500 درهم لكل منها من صالون GLAMOUR BEAUTY AND NAIL SPA
- قسيمة واحدة للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة كاملة وقسيمتيْ عشاء بقيمة 500 درهم لكل منهما في فندق MILLENNIUM AIRPORT.
- تقدم جويل دو باريس 10 أكياس هدايا تحتوي على منتجات العناية بالبشرة والشعر @JOELLEPARIS.
- 3 قسائم لليلة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات كاملة من فندق MILLENNIUM البرشاء.
- 10 حقائب تحتوي على منتجات للعناية بالبشرة من DERMA DOCTOR.
- قسيمة بقيمة 1,000درهم إماراتي لعلاجات الوجه التجميلية. مقدمة من DR. HELENA TAYLOR وهو مركز متخصص في صحة المرأة وتجميلها. @DR.HELENA_TAYLOR
- 6 قسائم لأي خدمات بقيمة 1000 درهم في مستشفى GARGASH.
- 10 حقائب لمنتجات العناية بالبشرة من CAUDALIE- إنستغرام@CAUDALIEMIDDLEEAST:.
- قسيمة واحدة للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من باب القصر.
- 10 حقائب منتجات للعناية بالبشرة من NEUTROGENA.
- 3 قسائم بقيمة 1,000 درهم لكل منها للتبييض أو التلميع و6 قسائم للخصوبة بقيمة 500 درهم لكل منها من NEW HOPE IVF.
- 10 حقائب فاخرة تحتوي على مستحضرات تجميل من GLOW RADIANCE لعلاجات الوجه والجسم. @GLOWRADIANCEME.
- قسيمتان للإقامة لمدة ليلتين لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبات طعام كاملة مقدمة من فندق STUDIO M ARABIA.
- 3 قسائم للإقامة لمدة ليلتين لشخصين مع وجبة الإفطار في MILLENNIUM مارينا.
- قسيمتان للإقامة لليلة واحدة لعائلة مكونة من 4 أفراد مع وجبة إفطار وعشاء إقامة في MILLENNIUM PLACE AL BARSHA HEIGHTS

أسئلة الأسبوع الثاني 2043

ما معنى كلمة MEME على السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة PODCAST على تطبيقات السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة BIO على السوشيال ميديا؟	ما معنى كلمة VLOG على تطبيقات السوشيال ميديا؟
آراء متطرفة	ملف سري	ملخص تعريفي	حساب لتحميل الفيديوهات
أزياء وجمال	ملف صوتي رقمي متاح	محادثات شخصية	لنشر ألبومات الصور
مقاطع مضحكة	إشارات لقنوات اليوتيوب	حقيبة لتعداد الإعجابات	للدردشة السرية

الاسم: ______ البلد: ______ الهاتف: ______

أجيبي عن الأسئلة في المساحة المحددة، إقطعي القسيمة وأرسليها إلى العنوان التالي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام صندوق بريد 502038 دبي، الإمارات العربية المتحدة.
كما يمكنك المشاركه عبر الظغط على الرابط https://www.sayidaty.net/contest

رمضان كريم

ملاحظة

1 - يعاد نشر أسئلة **الأربعة أسابيع، في العددين الصادرين من «سيدتي» بعد رمضان، أي لمدة أسبوعين،** حيث تعطى القارئات فرصة زمنية أكثر للإجابة عنها.
2 - تعلن النتائج بعد **شهر من الأسابيع الستة**، حيث ترسل الجوائز إلى الفائزات والفائزين إلى **العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العادي**، ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستهلاك الهدايا، وخصوصاً التي تتبع لمراكز تجميلية أو طبية، حيث **تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر.**

ليغير نظارته لتتغير نظرته!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

انتقل رجل مع زوجته إلى منزل جديد وفي صبيحة اليوم الأول وبينما يتناولان وجبة الإفطار
قالت الزوجة مشيرة من خلف زجاج النافذة المطلة على الحديقة المشتركة بينهما وبين جيرانهما
انظر يا عزيزي إن غسيل جارتنا ليس نظيفاً.. لابد أنها تشتري مسحوقاً رخيصاً..
وظلت الزوجة على إلقاء نفس التعليق في كل مرة ترى جارتها تنشر الغسيل..
وبعد شهر اندهشت الزوجة عندما رأت الغسيل نظيفاً على حبال جارتها وقالت لزوجها: انظر.. لقد تعلمت أخيراً كيف تغسل.
فأجاب الزوج: عزيزتي لقد نهضت مبكراً هذا الصباح ونظفت زجاج النافذة التي تنظرين منها!!.
العبرة من هذا الكلام أنه قد تكون أخطاؤك هي التي تريك أعمال الناس خطأً، فأصلح عيوبك قبل أن تنتقد عيوب الآخرين وهناك ثمة خرافة هندية تتحدث عن راجا أو أمير منطقة، قرر أن يعلم شعبه درس فكرة الاختلاف، فطلب الراجا من خادمه أن يأتيه بعدد من العميان وفيل، وهي ما يعرف بفلسفة ستة عميان وفيل، وجعل كل منهم يلمس طرفاً من أطراف الفيل
فقال الأول بعد أن تعثر وهو يقترب من الفيل إنه يشبه جداراً
الثاني لمس ناب الفيل فقال إنه يشبه الرمح
الثالث أمسك بخرطوم الفيل وقال: إن الفيل يشبه أفعى ضخمة
وقال الرابع الذي أمسك بركبة الفيل: إنه أمر مفروغ منه إن الفيل يشبه الشجرة الخامس لمس أذن الفيل وقال: من الواضح حتى للعميان أن الفيل يشبه المروحة
السادس أمسك بذيل الفيل وهو يهتز يميناً ويساراً وقرر أن الفيل يشبه حبلاً واختلف العميان بعد أن أصر كل واحد على رأيه ورؤيته، وعلا صراخهم، فتدخل الراجا وفرق بينهم وقال للحاضرين: إن مغزى التجربة أن الناس يرون جانباً واحداً من كل موضوع ثم يختلفون لأنهم عميان
أو هذه حدود رؤيتهم
خلاصة الأمر الناس ينطبق عليهم المثل «كل يرى الناس بعين طبعه»
حتى الأعمى يرى بعين عماه ما يريده وما تراه بصيرته قبل بصره
ولكن هذه ليست نهاية العالم
أو ليست نهاية الفيل!!!
فليمسح كل واحد زجاج نظارته، أو ليغير نظارته لتتغير نظرته
ولتمسح كل واحدة زجاج بيتها
لترى أن غسيل العالم الآخر ليس متسخاً دائماً!!

شعلانيات:

- الوعي في العقول وليس في الأعمار، الأعمار مجرد عداد لأيامك، والعقول حصاد فهمك وقناعاتك للحياة!
- كلما تقدم بنا العمر نصبح أقل قابلية للجرح
ولكن في ذات الوقت أقل قابلية للشفاء!
- ضع أمنياتك في سجدة ثم انسها
واعلم أن الله لا ينساها
بل يؤجلها لحينها!

لا داعي للهلع

أجهزة التنفّس في السعودية تزيد مرة ونصف المرّة عن الأسرّة بالعناية الحرجة

مع اطّراد الإصابات بـ«كوفيد_19» في العالم، يتزايد الطلب على أجهزة التنفّس الاصطناعي، بيد أنّ الركود الاقتصادي جرّاء جائحة الفيروس، وتوقّف معظم المصانع عن التصنيع، وخروج الصين من معادلة التصنيع لانشغالها بإدارة أزمة تفشّي فيروس «كورونا» فيها، كلّها عوامل تجعل دول العالم تشكو النقص الحادّ في عدد أجهزة التنفّس الاصطناعي، بخاصّة الدول التي تعاني من ارتفاع الإصابات فيها، مثل: إيطاليا وإسبانيا وبريطانيا وفرنسا والولايات المتحدة الأميركيّة... علمًا أن أجهزة التنفّس الاصطناعي تلعب دورًا مفصليًّا وحيويًّا في إنقاذ حياة المصابين بالوباء.

الرياض - محمود الديب



الدكتور عوض العمري

يوضح الاستشاري في العناية المركّزة والأمراض المعدية، ورئيس «الجمعيّة السعوديّة للعناية الحرجة»، ونائب الرئيس التنفيذي للشؤون الطبيّة لـ«مجموعة الدكتور سليمان الحبيب»، الدكتور عوض العمري لـ«سيدتي» أن «جهاز التنفّس الاصطناعي يُستخدم في علاج الحالة الخطرة، التي تتطلّب التنويم في العناية الحرجة، وذلك للفشل المؤقّت بالرئتين». ويضيف: «يقضي استخدام الجهاز التنفّسي في الحالة الحرجة وجود فريق مؤهّل من أطباء وتمريض العناية الحرجة واختصاصي الرعاية التنفّسية، علمًا أنّ وقت بقاء المريض على الجهاز التنفّسي يتقرّر بالاعتماد على مدى إصابة الرئتين، وعلى الحال الصحيّة عمومًا»، لافتًا إلى أنّ «تحسّن المؤشّرات التنفّسية يستدعي نزع الجهاز الاصطناعي بعد أيّام». علمًا أنّ أجهزة التنفّس الاصطناعي ذات تقنية عالية، وتُستخدم راهنًا في المشافي للإصابات بـ«كوفيد_19»، والتي تحتاج إلى رعاية طبيّة متكاملة طوال فترة البقاء في قسم العناية الحرجة.

تلـزم الاسـتعانة بجهـاز التنفّـس الاصطناعــي، عمومًـا، عند شـكوى المريـض مـن نقـص الأكسـجين، أو غيـاب كفـاءة الرئـة فـي القيـام بدورهـا، بغض النظر عن المسـبّب الرئيس، سـواء كان الـ«كوفيد_19» أو غيره من الالتهابات، أو عند حدوث ضعف في عضلات الحجاب الحاجز، أو أمراض مزمنـة بالرئتين والقلب، أو جلطـات تصيب المركز التنفّسـي بالدمـاغ. قـد تـؤدّي كلّ الحـالات المذكورة إلى نقص شديد في قدرة الرئـة علـى القيام بعملهـا. علمًا أنّ ليس كلّ حالة «كوفيـد_19» تحتاج إلـى جهـاز تنفسـي، وإنّمـا يعتمـد الأمر على قـدرة الجهاز المناعي في الجسـم علـى المقاومة، وفـي هذا الإطار تشير الأرقام إلى أن أكثر من 90 ٪ من حـالات الـ«كوفيـد_19» لا تحتاج إلى اسـتخدام أجهزة التنفّس الاصطناعي.

في السعوديّة

تعدّ السـعودية مـن أكثـر دول المنطقـة جاهزيّـةً، فـي مـا يتعلّق بمعدّات الرعاية الصحيّة، فهي توفّر لكلّ مئة ألف شـخص، ما يقرب من ثلاثـة وعشـرين سـريرًا، وثمانيـة آلاف سـرير عنايـة حرجـة فـي كلّ التخصصـات والطـوارئ، وما يصل إلى ثلاثة عشـرة ألف جهاز تنفّسي، بحسـب الإحصائيـات التقديريّـة غيـر الرسـميّة. ويزيـد رقـم أجهزة التنفّـس الاصطناعي لـكلّ مئة ألف شخص، بمرة ونصف المرّة عن عدد الأسـرّة المخصصة للعناية الحرجة. وبالتالي، فـإنّ الرقم كافٍ ومطمئن، ولا داعي للهلع!

إشـارة إلى أنّ «الجمعيّة السـعوديّة للعنايـة الحرجة»، في صـدد إصدار دليل إرشـادي علمي محكم للتعامل مـع الحـالات الموجبـة بالعنايـات الحرجـة، يشـمل الطـرق العلاجية وطريقـة التعامـل مـع الأجهـزة التنفّسيّة.

العناية الحرجة

يتحـدّث د. العمري عن تطوّر تقنيّات العنايـة الحرجـة، بصـورة مذهلة، خلال السـنوات الأخيـرة عامّةً، وفي السـعوديّة بخاصّة، التي تملك أكثر من ثمانية آلاف سـرير عناية حرجة كمـا أسـلفنا، وأكبـر مركـز قيـادة وتحكّم بالعالم، بحسـب موسـوعة «جينيـس» لخدمة العنايـة المركّزة عن بعد، وبسـعة 796 سريرًا. تتيح خدمـات العنايـة المركّـزة عـن بعد وجود استشـاريين مـن ذوي الخبرة والكفـاءة لإدارة ومتابعـة العنايـات الحرجـة بالمناطـق الطرفيّـة عـن بعـد، وذلـك لصعوبـة اسـتقطاب استشـاريي العنايـة الحرجـة إلـى المناطق الطرفيّة. وفي هذا الإطار، يُتابع المريض على مدار 24 سـاعة باليوم، من خلال التواصل مع الفرق العلاجية الطبيّة، والتوجيه بالخطط العلاجيّـة، وتطبيق جديـد العلاجات والمعايير العالمية. وقد شـهدت هذه الخدمة رواجًا عاليًا بالدول المتقدّمة، خلال السنوات الأخيرة.

أزمة أجهزة التنفّس العالميّة

يرجـع سـبب نشـوء أزمـة عالميّـة تتعلّـق بأجهزة التنفّس الاصطناعي إلـى الحاجـة الملحّـة والمتزايدة لها في الـدول المتقدّمة، وعلى رأسـها الولايـات المتحدة الأميركيـة. لكن، تجري السـيطرة على مخاوف حدوث أزمة بأجهـزة التنفّس الاصطناعي، فـي حـال نجحـت الشـركات في أن تتحالـف مـع اللاعبيـن الرئيسـين للصناعـة، فـي كلّ مـن الولايـات المتحـدة وألمانيا. وفي هـذا الإطار، يتوجّـب علـى الشـركات التحالـف والعمـل كفريق واحد، بما يمكّن من تسـريع الإنتاج فـي التسـعين يومًا المقبلـة، فقطـاع التصنيـع الصحي يحتـاج إلـى خبـرة طويلـة وتقنيات متقدّمـة، وإذا جـرت صناعـة بعض المنتجـات بشـكل سـريع وبدائـي، فإنهـا لـن تجـد سـوقًا بعـد انتهـاء جائحـة «كورونـا». ففـي الولايـات المتحـدة، ثمّـة مخـاوف فـي ارتفاع الإصابات بفيروس كورونا المستجد (كوفيد_19) إلى 8. 4 مليون أميركي مصـاب؛ يحتاج 960 ألفًـا من بينهم إلى أجهزة تنفّسـية، بينمـا المتوافر يقـلّ عـن ذلـك بكثيـر. وهنـاك تحذيـرات من أن يصبـح المعدّل في الولايـات المتحـدة: جهـاز تنفسـي لـكلّ خمسـة مواطنيـن. وتتصاعد المخـاوف، مـع توقـف الـدول عـن تصديـر هـذه الأجهزة التـي لها دور هامّ في الحفاظ على الأرواح.



مبادرة سعوديّة

تحـت عنوان «مبـادرة تصنيع أجهـزة التنفّـس الاصطناعي، دعت «الهيئـة السـعودية للمهندسـين»، بالتعـاون مـع وزارة الصحة السـعوديّة، ووزارة الاسـتثمار، والتجمّعـات الصناعيـة، و«هيئـة المشـتريات الحكومية والمحتوى المحلّي»، و«الهيئة السعوديّة للتخصّصـات الصحيّة»، ومنصّة «ملتقى الاصطناعيين والمصدّرين السـعوديين»، و«الجمعيّة السـعوديّة للرعاية التنفّسـية»، دعت الشـركات الصناعيّة السـعوديّة إلى المشـاركة فـي تصنيع أجهزة التنفّس الاصطناعي، للمسـاهمة في مواجهة فيروس «كورونا» المستجدّ.

تكتسب المبادرة أهميّة قصوى، لدور أجهزة التنفّس الاصطناعي الحاسـم في إنقاذ الأرواح، فقد لا يكون الوقت في صالح المريض، وهو ما يقتضـي أن يكون متوفرًا في المنـزل جهاز تنفّس صناعي صغيـر، إلى جانـب تأمين حاجة المشـافي من الأجهـزة المذكورة. وتهـدف المبادرة إلى المسـاهمة في توفيـر الاحتياجات اللازمة لمرضى «كوفيـد_19»، والتغلّب على نقصها جرّاء الأزمة العالمية، وتشـجيع توطين الصناعـات الطبيّة ونقل التقنيّة وبناء سلاسـل الإمداد اللازمة لمكونات أجهزة التنفّس الاصطناعي، تماشـيًا مع أهداف «رؤية 2030»، والمُساهمة في تعظيم المحتوى المحلّي، وتوفير فرص اقتصادية ووظيفيّة.

يتكوّن جهاز التنفّس الاصطناعي من جهاز تهوية للعناية الحرجة، وهو مناسـب للنقل داخل المشـافي والرعاية شبه الحادة للرضع والأطفال والبالغين، ويجمع بين مزايا المروحة غير الغازية المرنة، والمروحة الغازية كاملـة المواصفات، إذ توفّر التوربينات الداخليّة لأجهـزة التنفّـس الاصطناعـي، ضغـط هـواء منخفضًا بمسـتوى صـوت منخفـض، وتقوم جنبًـا إلى جنب مـع البطّاريـات الداخليّة، بإعداده بالكامل لاستخدامه في الأجهزة المحمولة.

أجهـزة التنفّس الاصطناعـي بمثابة رئات صناعيّـة تقوم بوظائف إمـداد الأكسـجين ومحـاكاة عمليّـات التنفّـس، بمـا يسـاعد رئـة المريض على التعافي بالوصول لمستوى الأكسجين الطبيعي من خلال تدفّق كمّيات دم محمّلة بالأكسجين.

ويمر تصنيع أجهزة التنفّس الاصطناعي بمراحل عدّة، أهمّها إنتاج برمجيّات الجهـاز، وتصميم الدوائـر الإلكترونيـة والرقميّة للجهاز، ومرحلة الدراسـات التقييميّة، واختيار المكوّنـات، وتركيب الجهاز، ومرحلة الاختبار للجهاز، ثمّ مرحلة المعايرة للجهاز.


د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل

متى تكون إفرازات المهبل طبيعيّة؟ ومتى تستدعي استشارة الطبيب؟ (3 من 3)

في الحوار الآتي نصّه، يُواصل الدكتور أحمد إسماعيل الحديث عن إفرازات المهبل، وعلاقتها بالأمراض الجنسيّة، ومتى تكون طبيعيّة؟ ومتى تستدعي مراجعة الطبيب المُتخصّص؟

لندن ـ سميرة التميمي

مـا هـو فيـروس الـورم الحليمي البشري HPV؟

هـو المـرض الخامـس والأخيـر، علـى لائحـة الأمـراض الجنسـيّة الأكثـر خطـورةً، التـي ذكرناها في المقابلتيـن السـابقتين. يعيـش الفيروس Human papillomavirus فـي كلّ مـكان حولنـا، ويمكـن أن ينتقـل إلـى أماكـن مختلفـة مـن جسم الإنسـان، بخاصّة إلى منطقة المهبل أو العضو الذكري. وثمّة أنواع مختلفـة مـن الفيـروس المذكـور، علمًـا أنّ نوعيـن منه يعيشـان في المنطقتيـن الحسّاسـتين للرجـل والمـرأة، أوّلهما هو الأقـلّ خطورةً، وثانيهما الأكثر خطورةً.

لا يتسـبّب النـوع الأوّل بالسـرطان، بـل بالثآليـل التناسـليّة genital warts، وهـي نتـوءات على منطقة المهبل أو العضو الذكري تشبه نبات القرنبيط، وقد تتزايد بسرعة كبيرة للغايـة. أمّـا النـوع الثاني فيتسـبّب بالسـرطان. ويمكن تفادي الإصابة بالفيروس المذكـور عن طريق أخذ اللقاح الـذي يزوّد الجسـم بالمناعة الكافية.

ما هـي المرحلة العمريّـة المفضّلة لأخذ لقاح فيروس HPV؟

يُمكـن للمـرأة أن تأخـذ اللقـاح في أي عمـر، مـا دام جسـمها خاليًا من الفيـروس المذكور. ويفضّل أن يتمّ ذلـك قبل الزواج أو ممارسـة أي نوع من أنـواع العلاقات الحميمة، سـواء كانـت تامّـة أو خارجيّـة أو فمويّـة.

وفـي هذا الإطار، أنصـح الأمّهات أن يسـاعدن بناتهن في أخذ اللقاح منذ سنّ التاسـعة حتّى الثالثة عشر، ثمّ تكرار أخذ اللقاح في سـنّ السادسة عشر حتّى الثمانية عشر، وبذا نتأكّد من نظافة وخلوّ أجسام الفتيات من الفيـروس. ولكن، في حـال تعرّض البنـت إلى التحـرّش أو الاغتصاب أو ممارسـة علاقـة غير كاملـة من أي نـوع، فلا بـدّ من استشـارة الطبيب علـى الفور، من أجـل أن تخضع إلى فحص بسيط لا يؤثّر في عذريّتها.

هل تنتقل العدوى من الأمّ المصابة بالفيروس إلى الجنين؟

لا تأثيـر علـى الجنين، الـذي تحمله المرأة المصابـة بالفيروس. تقتصر العـدوى علـى ممارسـة العلاقـات الكاملـة وغيـر الكاملـة (الجنـس الفمـوي). لـذا، أنصـح المـرأة بأخذ اللقاح قبل الـزواج، لأنّها لا تعرف إن كان زوج المستقبل مُصابًا أو سينقل لهـا الفيـروس أم لا. حتّـى لو خضع الـزوج للفحـص، وجـاءت النتيجـة سـلبيّة، فإنّ مـا تقدّم لا يعنـي أنّه غير حامـل للمـرض، ولا يقدر على نقلـه إلى زوجته. كمـا أنصح المرأة المتزوّجـة بالابتعـاد عـن ممارسـة الجنـس الفمـوي، إذا كانـت مصابة بالنـوع الأكثر خطورةً مـن فيروس HPV، لأنهـا قد تنقل العدوى للزوج، وتتسبّب بإصابته بسرطان البلعوم.

ما هي «النصيحـة الذهبيّة» لتجنب الأمراض الجنسيّة؟

علـى كلّ امـرأة، وفـي أيّـة مرحلة عمريّة، أن لا تهمل نزول أيّة إفرازات من منطقة المهبـل، لأنّ بعضها قد يشـير إلى أمراض جنسـيّة متعدّدة ذات أثر سلبي على منطقة الحوض، وعلى مقـدرة المرأة علـى الإنجاب. وعلـى المـرأة أن تستشـير الطبيب المتخصّـص بدون إبطـاء، من أجل الكشف والتشخيص وعلاج أي مرض جنسي. كلّما جاء التشخيص مبكّرًا، كان الشـفاء التـامّ ممكنًـا، على أن تتلقّى وزوجها العلاج في وقت واحد، وأن تتوقّف عـن الجماع، حتى التأكّد من شفائهما التامّ، لأنّ احتماليّة نقل المرض مرّة أخـرى، وتكرار الإصابة بـه، واردة، وقد تتسـبّب لها بأضرار صحيّة شـديدة، إذا لم يتعالج الزوج بالشكل المناسب. ويمكن أن يتدخّل الطبيب المتخصّص كوسـيط يعمل على تشـجيع الطرفين على الكشف والعـلاج، علـى أن يتعامـل معهمـا بحـرص شـديد، حتّـى لا يحـدث أي شرخ في العلاقة بين الزوجين.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.



شاركي معنا في
مسابقة **مطبخ رمضان**
واربحي جوائز قيّمة تصلك إلى بيتك

الجائزة الأولى:
6 قسائم استشارات في التصميم الداخلي
بقيمة 1000 درهم لكل منها مقدمة من مطابخ الطباع
المتخصصة في المطابخ الإيطالية عالية الجودة @TABBA_KITCHENS

الجائزة الثانية:
ستوفر Aarke 6 مكنات لصنع مياه فوارة ، تم تصميم
AARKE CARBONATOR II من الداخل الى الخارج لتصبح انحف مكنة
والاكثر احكاما لصنع المياه الفوارة في العالم

الجائزة الثالثة:
10 أدوات طبخ فاخرة ومختلفة.

كل ما عليك فعله هو إدراج بياناتك
لتدخلي السحب

تقبل المشاركات عبر موقع
WWW.SAYIDATY.NET، وعبر البريد العادي
«مسابقة مطبخ رمضان 2020»

اسم الطبق:..

طريقة الإعداد:مدة الطهو:..

الكمية تكفي لـ:«اذكري عدد الأشخاص»:..................................

يمكنك كتابة الطريقة على ورقة منفصلة وإرفاقها بالكوبون»

الاسم:..

العنوان:..

رقم الهاتف:..

املئي الاستمارة وأرسليها الى العنوان الآتي:
الشركة السعودية للأبحاث والنشر، مدينة دبي للإعلام ،
ص.ب 502038 دبي - الإمارات العربية المتحدة
أو من خلال الـ SMS «السعودية فقط» 80833
اذكري على الغلاف عبارة مسابقة «مطبخ رمضان»

تعلن النتائج بعد 6 أسابيع من انتهاء الشهر الفضيل، حيث ترسل الجوائز
إلى الفائزات والفائزين إلى العنوان المرفق في القسيمة، عبر البريد العادي،
ومنذ وقت إرسالها تبدأ صلاحية القسائم، لاستلام الهدايا، وخصوصاً
استشارات التصميم الداخلي، حيث تمتد هذه الصلاحية لمدة 3 أشهر.

aarke

مطابخ الطباع
TABBAA KITCHENS





7 نصائح للحدّ من الإفراط في الطعام بين الإفطار والسحور



تكثر المنشورات المُتداولة على مواقع التواصل الاجتماعي، حول زيادة الوزن، أثناء الحجر الوقائي من «كوفيد_19»، وذلك جرّاء المغالاة في استهلاك الوجبات الخفيفة الدسمة، والأكل غير الصحّي، والامتناع عن الالتزام بوجبات مُحدّدة خلال اليوم. وفي رمضان، يزداد الأمر سوءًا، بخاصّة أنّ الوقت بين الإفطار والسحور ضئيل، والإفراط في تناول الطعام خلال الوقت المذكور لن يؤدي إلى زيادة الوزن فحسب، بل أيضًا إلى عسر الهضم والانزعاج. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطان على مجموعة من النصائح، للتحكّم بالإفراط في تناول الطعام بين الإفطار والسحور، خلال الحجر. بيروت - ماغي شمّا



1. تنظيم أوقات الوجبات

الوجبات الخفيفة مسؤولة عن منع الإفراط في تناول الطعام، عند حسن اختيار محتوياتها، وضبط مواعيدها. وفي هذا الإطار، تنصح اختصاصيّة التغذية والصحّة العامّة مليكة القطان بتناول وجبتين رئيسيتين (السحور والإفطار)، بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين بينهما؛ تلي الأولى موعد الفراغ من الإفطار بساعتين على الأقلّ، فيما توقت الثانية بعد ساعتين على الأقلّ من الوجبة الخفيفة الأولى.

2. الحدّ من استهلاك السكّر

من الهامّ الالتزام بأمر الحدّ من استهلاك الحلويات، التي تتسبّب بارتفاع السكّر في الدم، وتجعل متناولها يواجه الجوع، بعد وقت قصير على تناولها. عادةً ما تكون الحلويات العربيّة مُفضّلة في رمضان، لذا يجدر بالأفراد، الذين يحبون الطعم الحلو، اختيار صنوف الحلويات التي تحتوي على الحليب، مثل: المهلبيّة قليلة الدسم أو الـ«كاسترد» قليل الدسم، بالإضافة إلى الـ«آيس كريم» والشوكولاتة الداكنة، أو باستبدال الفواكه، بالحلويات العربيّة التي تعجّ بالقطر (الشيرة).
بالمقابل، تشمل بدائل الوجبات الخفيفة المالحة، علمًا أنّ للأخيرة دورًا في جعل متناولها يعطش في اليوم التالي: الأطعمة الغنيّة بالدهون الصحيّة، مثل: المكسّرات غير المملّحة والأفوكادو.



3. الإكثار من شرب الماء

يُستحسن شرب كوب من الماء كلّ نصف ساعة إلى ساعة منها، لتعويض السوائل المفقودة خلال الصيام. وعند الشعور بالجوع، يُشرب كوب من الماء، لأن الجسم أحيانًا يسيء تفسير العطش، بخاصّة بعد ساعات طويلة من الصيام. مع ملازمة الشعور بالجوع، بعد شرب الماء، يُتناول عندئذ «سناك» خفيف. إشارة إلى أنّ الإرهاق دلالة إلى عدم شرب الكافي من الماء.
من جهة ثانية، يجب التقنين في شرب القهوة (و/أو الشاي) لتأثيرها في إدرار البول، ما يُشعر شاربها بالعطش في وقت أقرب. وقد تتسبّب القهوة أيضًا بآلام المعدة والتهيّج بسبب حموضتها. إلى ذلك تنصح القطان بتجنّب شرب المشروبات الرمضانيّة السكّرية، مثل: الجلّاب وقمر الدين، بالإضافة إلى عصائر الفواكه، لأنّها تزيد مستوى السكّر ومستوى الـ«إنسولين» في الدم، وهي تجعل شاربها يشعر بالجوع، ويشتهي السكّر.

4. التفريق بين الجوع والملل والقلق

في الأوقات العصيبة، على غرار الراهنة التي نعيشها، قلقين من أخبار ضحايا فيروس «كورونا» المُستجدّ، تنحو غالبيّة الناس إلى استهلاك الكثير من «الطعام المريح» الذي يحتوي على نسبة عالية من السكّر والدهون، إذ للصنوف المذكورة تأثير مباشر على الأدمغة، وهي تجعل متناوليها يشعرون براحة أكثر لآن، بيد أنّها على المدى الطويل تزيد من توتّرهم وقلقهم. لذا، قبل تناول الطعام، يُستحسن التساؤل: هل أشعر بالجوع أو الملل أو بالتوتّر النفسي؟
إذا كنتِ مُعتادة على تناول الطعام، استجابةً لموقف عاطفي أو للملل، قومي بكتابة لائحة بالأنشطة التي تستمتعين بها في المنزل، ولا تتضمّن تحضير الطعام أو تناوله أو التسوّق الغذائي. وتأكّدي من شغل نفسك بأحد هذه الأنشطة، كالتلوين مثلًا، أو القراءة، أو الصلاة... وتفيد ممارسة الرياضة اليوميّة، في هذا الإطار، وذلك لثلاثين دقيقة، لأنّها لا تساعد في إنقاص الوزن فحسب، بل هي تقلّل القلق، وبالتالي «الأكل العاطفي». تتوافر التمرينات الرياضيّة على موقع «يوتيوب»، ومنها: الـ«بيلاتس» والـ«كارديو».
يمكن أيضًا كتابة كل صنوف الطعام المُتناولة منذ الإفطار حتّى السحور على ورقة، وإلى جانب كلّ منها المشاعر المرتبطة، كالجوع مثلًا، أو الملل، أو الإجهاد، أو الضغط النفسي، وذلك للتعرّف إلى سبب الإفراط في تناول الطعام، ومحاولة إيجاد الحلّ. ويجدر التذكّر أنّ تناول المزيد من الطعام، أثناء الضغط النفسي، لن يحلّ أيّة مشكلة من مشكلاتك.

5. تناول الأطعمة باعتدال وبدون حرمان

لا يجب حرمان النفس من الطعام المرغوب، لأنّ ذلك سيجعل المرء يشتهيه، بخاصّة في رمضان، لأنّه يكون محرومًا من الأكل خلال النهار. لذا، تدعو الاختصاصيّة القطان إلى تناول الأطعمة المُفضّلة باعتدال.

6. مُحاولة تقدير كمّ الطعام المستهلك

يُفيد تقدير كمّ السعرات الحراريّة المُستهلك من الطعام، عن طريق تنزيل أحد التطبيقات المتعلّقة على الهاتف.

7. تفريغ خزانات المطبخ وأدراجه

من الصعب التحكّم في السلوك تجاه الطعام، بخاصّة إذا كانت خزانات المطبخ مليئة بالأطعمة غير الصحيّة المفضّلة لديك (رقائق البطاطس والشوكولاتة والـ«كوكيز» والحلويات العربيّة...). لذا، يجب تفريغ خزانات المطبخ وأدراجه، والتخلّص من الطعام غير الصحّي من المنزل، فالبحث عن وصفات الصنوف المفضّلة، وإعدادها منزليًا، مع ضبط محتوياتها، من الدهون والسكّر.

> "عند حسن اختيار الوجبات الخفيفة، هي تساعد في التحكم بكمّ الطعام المتناول في وجبتي الإفطار والسحور

تزايد العقوبات اللفظيّة والبدنيّة أثناء الحجر المنزلي

لا لتعنيف الطفل

يجعل البقاء في المنزل أفراد الأسرة أكثر احتكاكًا ببعضهم البعض، الأمر الذي قد يزيد مشاعر التوتّر، بخاصّة أنّ الأطفال يُصبحون تحت المراقبة معظم الوقت من الأبوين، اللذين قد يُسقطان مشاعرهما السلبيّة على الأبناء لاشعوريًّا، وذلك من خلال ممارسة العقاب العنيف عليهم، بدون مراعاةٍ لما قد يتسبّب به هذا السّلوك غير التربويّ من أضرار على الصغار، على المستوى النفسي.

بيروت - ماغي شمّا

البروفيسورة رشا عمر تدمري

تتولّد الضغوط النفسيّة عن الحجر المنزلي الوقائي من «كوفيد_19»، وقد تتسبّب بالشعور بالإعياء، والإجهاد العصبيّ، والتعب الشديد، والاكتئاب، والعصبيّة. وإذ تظنّ الغالبيّة أنّ الراشدين حصرًا يُعانون من الضغوط النفسيّة، لكن الأطفال يشكون منها أيضًا. وهي تترافق لدى الفئة العمريّة الصغيرة، مع مجموعة من المشاعر المضطربة، أبرزها: الخوف والخجل أو العدوانيّة. وفي هذا الإطار، تشرح الدكتورة المحاضرة في «الجامعة اللبنانيّة» البروفيسورة رشا عمر تدمري لقارئات «سيدتي» من الأمّهات أنّ «بعض الآباء يستخدم العقاب الجسدي، و/ أو النفسي أو حتى اللفظيّ، بدون الأخذ بالاعتبار الآثار النفسيّة السلبيّة المحتملة التي يمكن أن يتسبّب بها هذا العقاب»، موضحةً أن «التعليم والتوجيه اللذين يتلقّاهما الطفل من والديه يُحدّدان سلوكه في المستقبل. وفيما يعتقد الآباء الذين يميلون إلى إيذاء أطفالهم، جسديًا ونفسيًا، أنّهم يُصحّحون سلوكًا غير لائق، هم لا يدركون أنّهم يفعلون العكس، لأنّه كلّما عوقب الطفل أصبح عدوانيًا وعنيفًا، ممّا سيكون له تداعيات سلبيّة خلال مراحل نموّه المختلفة». تقول البروفيسورة تدمري إن «زيادة الشغب من الطفل، خلال الحجر المنزلي، تستدعي قبل عقابه، طرح الأمّ والأب على نفسيهما الأسئلة الآتية: هل نحن متواجدون معه بما يكفي؟ هل يحتاج إلى الذهاب إلى الخارج لبعض الوقت حتّى يُنفّس عن مشاعره، ويحصل على المزيد من الهواء؟ ربّما قد يكون على الأبوين مشاركته المزيد من اللحظات والدردشة بدلًا من معاقبته على الفور».

حقائق عن عقاب الطفل

تُعدّد البروفيسورة الحقائق الآتية عن العقاب:

- لا يُعدّل العقاب السلوكيّات الخاطئة أو يمحوها، بيد أنّه يوقفها لفترة مؤقّتة.
- يُثير العقاب السلوكي عدوانيّة الطفل المُعاقَب، ويُعيق نموّه العاطفي.
- يؤدّي العقاب إلى شعور الطفل ومعاقِبه بالذنب، لتتحوّل هذه المشاعر إلى استياء وغضب.
- يتسبّب العقاب في ابتعاد الطفل عاطفيًا عن الشّخص الذي يُعاقبه (الأم أو الأب)، لأنّه مصدر للخوف. وإذ كان العقاب شديدًا للغاية، يتزايد خوف الطفل، الأمر الذي قد يدفعه إلى الاختباء والابتعاد عن مصدر الخوف - أي أحد الأبوين- وبالتالي قد ينتج عن ذلك تدمير الثقة، والعلاقة التي تربطه به.

عندما يسيء الطفل التصرّف

معلومٌ أنّ الآباء يقومون بعقاب أبنائهم وبناتهم في أحيان كثيرة، لأنّهم لا يعرفون أيّة طريقة أخرى لإصلاح سلوك الأبناء، وقد يلجأون إلى العقاب في أحيانٍ أخرى لفرض طريقة تفكيرهم أو وجهة نظرهم وإلزام الأطفال بها. وبالمُقابل، من الطبيعي أن يرغب الأطفال في تجاوز الحدود المفروضة عليهم، فالعصيان فرصة لاستكشاف العالم حولهم. السؤال، الذي يفرض نفسه، في هذا الإطار، هو: كيف يمكن التعامل مع الطفل، عندما يُسيء التصرّف؟

تجيب البروفيسورة تدمري، قائلةً إنّ «هناك العديد من الطرائق التربويّة البديلة للعقاب المتعارَف عليه، والتي يمكن للوالدين اعتمادها في تقويم سلوك أبنائهم»، مشيرةً إلى ضرورة اعتماد الخطاب الإيجابي أثناء توجيه الملاحظات. مثلًا: عوضًا عن القول للطفل، يجب عليك أن ترتّب غرفتك، يمكن سؤاله: ما رأيك في أن تُرتّب غرفتك لتُصبح جذّابة الإطلالة؟ لذا، تعوّل تدمري على الطريقة التي يُرسل عن طريقها الآباء رسائلهم، فللطريقة أثر كبير في نَفس المتلقّي، حسبها. وعند العقاب، تتمثّل الطريقة المُفضّلة، لتجنّب ردّ الفعل المبالَغ فيه، في إرسال الطفل إلى غرفته، فهذا الأمر يمنحه وقتًا للتفكير في سلوكه، على ألّا يكون هذا الوقت طويلًا، بل يُحدّد بحسب عمر الطفل. فإذا كان عمره ستّ سنوات، يطلب الأب (أو الأم) إليه الدخول إلى الغرفة لستّ دقائق، مع إفهامه أنّ الهدف من الخطوة هو التفكير في السّلوك الخاطئ الذي ارتكبه. وبعد انقضاء الوقت المذكور، من الضروري أن يتناقش الأب (أو الأم) مع الطفل، وأن يشجّعه على أن يوضّح الخطأ الذي فعله، وأن يتلو عليه السّلوك الصّحيح البديل، فكلّ عقوبة يجب أن تُستتبع بشرح وتوضيح، مع التأكيد أنّ الانزعاج كان من سلوك الطفل وتصرّفه وليس من شخصه، وأنّ الأب يحبّه. ولا بدّ من معانقة الطفل، فللعناق تأثير إيجابي في صحّة الطفل الجسديّة والعقليّة، وهو وسيلة مناسبة لطمأنة الطفل وتهدئته ومنحه الطاقة الإيجابيّة.

أضف إلى ما تقدّم، يبدو العقاب التعويضي، بحسب البروفيسورة تدمري، أكثر فائدةً، لأنّه يواجه الطفل بمسؤوليّاته، فبدلًا من تعنيفه، من الأفضل أن يطلب الأب (أو الأمّ) إليه إصلاح ما أفسده، مثلًا، أو تنظيف الأثاث الذي وسّخه، أو شراء بديل لما كسره. فكرة العقاب التعويضي ليست تجريده من مدّخراته، بل جعله يُشارك في الحلّ، وغرس فيه قيمة الأشياء. فالعقاب الأكثر حكمةً هو ذلك الذي له صلة بالعمل، وبالتالي فإنّ حرمان الطفل من مشاهدة التلفزيون لأنّه أساء التصرّف لا معنى له! بالمقابل، فإنّ حرمانه من مشاهدة التلفزيون لأنّه يُشاهده بدلًا من أداء واجبه المنزلي يمكن أن يكون حلًّا.

إشارة إلى أنّ علماء السلوك البارزين أيّدوا تطبيق الثواب والمكافآت تِبعًا للسلوك المرغوب فيه، وتجاهل السّلوكيّات غير المرغوبة، الأمر الذي يُعزّز الإيجابيّات ونقاط القوّة، ويُضعف من السلبيّات. وفي هذا الإطار، تنصح البروفيسورة تدمري أنّ يكون العقاب الحلّ الأخير، وإن حدث فعليه أن يسمح للطفل بفهم سبب عدم القيام بما قام به.



> من المهم أن يفهم الطفل سبب معاقبته والأهم أن نشرح له التصرف الصحيح



لونا الفضّة والذهب
في الديكور المنزلي الـ«مودرن»

يبرز لونا الذهب والفضّة في إكسسوارات المنزل، وبدرجة أقلّ في مفروشاته المُعاصرة، فكيف يتحقّق حسن توظيفهما في الأقمشة والجدران والأسقف والأرضيات؟..

بيروت ـ ماغي شمَّا



1. لون الذهب

تشرح مهندسة الديكور ريهام فرّان لـ«سيدتي» أنّ «الألوان التي تتماشى مع الذهبي، في الأرضيّات والأسقف والجدران عديدة، ومنها: الأبيض الكريمي والبيج، ما يزيد من إضاءة لون الذهب المعروف بإشاعة طابع فخم في المكان الذي يحلّ فيه».

وتُضيف فرّان أنّ «الذهب والخشب ينسجمان معًا في الأسقف. أمّا إذا كان السقف مُصمّمًا من الجبس بورد، فيفضّل طلاؤه بالبيج المدمج بالذهبي لإضافة تماوج محبّب، فيما يُختار لصناديق (بوكسات) الجبس لون حيادي كالأبيض».

يحلّ الذهبي على عناصر أخرى في المنزل، وفق الآتي:

- يحضر الذهبي على الجدران، بصورة خجولة، أي بنسبة لا تتجاوز 15% بحسب فرّان، إذ يفضّل تغطية الجدران بورق جدران أبيض فيه خطوط رفيعة للغاية من الذهبي، أو بورق جدران سادة فيه خيوط بالذهبي. ويُمكن إدخال الخشب إلى الجدران الأخرى، إضافة إلى ديكورات أخرى، كقضبان الحديد بلون الذهب. ومن الجذّاب توظيف الحجر الطبيعي في الجدران، كونه يعكس اللون البيج.



في شأن الأثاث في المساحة الـ«مودرن»، يُفضّل استخدام لون محايد، كالبيج أو البنّي أو الكحلي أو الأحمر القاني أو الفيروزي له. ويحلّ الذهبي وفق الآتي: إذا كانت الأرائك مكسوّة بقماش باللون الأحمر القاني، يمكن اختيار الوسائد، مقلّمة بالأحمر القاني والذهبي (أو جعل الوسائد سادة بالأحمر القاني، وأخرى بالذهبي، أو اختيار الوسائد المُغلّفة بقماش الـ«ساتان» بيج اللون (أو البنّي أو الأبيض)، عليها علامة معينة مشغولة برقائق ذهبيّة).
إذا كان طقم الأرائك عبارة عن أريكة كبيرة وثانية متوسّطة الحجم، مع مقعدين صغيرين، يُمكن اختيار القماش الأحمر القاني للأريكة الكبيرة وتلك المتوسّطة، مع تغليف المقاعد الصغيرة بلون معاكس، كالأبيض الكريمي المشغول باللون الذهبي.

من جهةٍ ثانيةٍ، الألوان الفاتحة مُفضّلة للأرضيّات، مطعّمة بلون داكن كالزيتي أو البنّي بنسبة ضئيلة.

تتوسّط الإكسسوارات الذهبيّة الطاولة الرئيسة، في الصالون. علمًا أنّه لم يعد رائجًا، تثبيت مرآة كبيرة على الجدار، بل يُفضّل توزيع قطع صغيرة من المرايا إلى جانب بعضها البعض، محوطة بإطارات باللون الذهبي. كما تعلّق لوحات مرسومة داخلها عنصر الذهب على الجدران. لا تعلّق ستائر بلون الذهب على الجدران، بل تُنسّق ألوانها، مع ألوان الأقمشة في المساحة، فيما يحلّ الذهبي في إكسسوارات الستائر، كالرقائق (بابيت)، بالإضافة إلى إكساء الأرضية بقطعة صغيرة من السجاد، خالية من الزخرفات، وبلون سادة، تتخلّله خطوط بسيطة بالذهبي.



2. لون الفضّة

يتصدّر لون الفضّة الإكسسوارات المنزليّة؛ وسواء كان الفضّي لمّاعًا يُحقّق الإضاءة في المساحة أو مطفأً يوحي بالبرودة، هناك ألوان تتماشى معه، وأخرى لا تتناسب وإيّاه.

يتماشى لون الفضّة والألوان المطفأة، كالأسود والرمادي والأبيض والأزرق السماوي والزهري الفاتح. تشمل استخدامات لون الفضّة، في الديكور: مشحات من الفضّي في الأسقف والثريا و«سبوتات» الإضاءة والإكسسوارات. أمّا أقمشة الأثاث والوسائد والستائر فتحلو بلون الفضّة، إذ يجذب اختيار أريكة فضيّة كبيرة، مع تنسيق العناصر الأخرى حولها، بالأبيض أو الأسود أو الرمادي. علمًا أن الأبيض مناسب للغاية مع الفضّي، إذ توحي اللعبة اللونيّة من الفضّة والأبيض بالمدى، وغالبًا ما يحلّ الأبيض على الجدران والأسقف. أمّا الخشب فيستخدم، بحضور الفضّي، بشكل بسيط، وباللون الأسود، على نصف جدار مثلًا، أو على جوانب جدار مطليّ بلون فاتح للغاية، أمامه أريكة مغلّفة بالقماش الفضّي.



«متحف اللوفر أبوظبي»:
جائحة «كوفيد_19» ألهمتنا بجولات افتراضيّة

لم تترك جائحة فيروس «كورونا» المُستجدّ (كوفيد_19) قطاعًا حيويًا في العالم إلّا وأثّرت فيه، سواء كان اقتصاديًا أو اجتماعيًا أو فنيًا أو سياحيًا، وقد طالت الجائحة متحف الـ«لوفر» في مدينة أبوظبي، كغيره من المتاحف التي أغلقت أبوابها، ما حتّم السؤال: ما هو مصير تلك الحلقة التي تصل بين الفنّ الشرقي والفنّ الغربي؟ وكيف يتم إحياؤها؛ كي لا تتعثر في هذه الظروف؟

دبي ـ لينا الحوراني



الحلّ كان في جولات رقميّة وإرشاديّة افتراضيّة، ومقاطع فيديو، وأخرى صوتيّة، قابلة للتنزيل من الموقع الافتراضي للموقع*، لتستمتع بها العائلات في فترة الحجر الصحّي الوقائي من الفيروس من أي مكان حول العالم. تعليقًا على هذه المبادرات الرقميّة، يقول مدير «متحف اللوفر أبوظبي» مانويل راباتيه: «وسّع المتحف أنشطته الرقميّة؛ ليقدّم للجمهور محتوى غنيًّا للاستمتاع به من المنزل، ومن الأنشطة جولة افتراضية بتقنيّة ثلاثية الأبعاد على آخر معارضنا، فضلًا عن العديد من الموارد والأنشطة، التي تضفي الحياة على مجموعتنا الفنيّة».

تطبيقات وأنشطة الموقع

| «الفن بين يديك»: تطبيق يبثّ الحياة في أعمال فنيّة، من خلال مقاطع فيديو تتيح للجمهور تأمّل تفاصيل هذه الأعمال، ومقاطع صوتيّة تروي قصّتها، وأنشطة تفاعليّة ممتعة تشمل صفحات التلوين، يمكن للأهل تنزيلها ليستمتع بها الأطفال.
وهي متوافرة على الرابط الآتي: HTTPS://WWW.LOUVREABUDHABI.AE/AR/ART/ONLINE-CONTENT

| «اصنع والعب»: سلسلة تشمل مقاطع فيديو تعليميّة قصيرة لجميع أفراد العائلة، تسمح لهم بابتكار أعمال فنيّة مستوحاة من مجموعة المتحف، وذلك باستخدام أدوات بسيطة متوافرة في المنزل. HTTPS://WWW.LOUVREABUDHABI.AE/AR/LEARN/ONLINE-ACTIVITIES

| «تجربة من الخيال العلمي»: رحلة تأخذ الزائر لاستكشاف الهندسة المعماريّة للمتحف.

| «فنّ الفروسيّة بين الشرق والغرب»: جولة افتراضيّة بالأبعاد الثلاثة متوافرة عبر موقعه الإلكتروني، تُسلّط الضوء على نشأة ثقافة الفروسيّة في الشرق المسلم، كما في الغرب المسيحي بغالبيّته.

| الموارد التعليميّة: تُمكّن المعلّمين والأهل من استخدامها في الفصول الدراسيّة أو في المنزل؛ وذلك من أجل تعزيز التجربة المعرفيّة التي يُقدّمها المتحف، إذ توفّر هذه الموارد معلومات حول الفنّانين وأعمالهم الفنيّة، وتطرح موضوعات للنقاش. تشمل الموارد، التي يمكن تنزيلها بالمجّان: البطاقات التعليميّة للمعلّمين، ودليل الزيارة الذاتيّة، وكتيّب «ابحث واكتشف»، وأوراق النشاط في حقيبة موارد المعلّمين، ودليل الموارد في حقيبة موارد المعلّمين، إلى جانب دليل المعلم وكتيّب الأنشطة لمعرض «فن الفروسية: بين الشرق والغرب»، ولعبة الكلمات الخاصّة بالمتحف، فضلًا عن العديد من الموارد الخاصّة بالمعارض العالميّة السابقة وبمتحف الأطفال.
تتوافر الموارد التعليميّة عبر الرابط الآتي: HTTPS://WWW.LOUVREABUDHABI.AE/AR/LEARN/LEARNING-RESOURCES

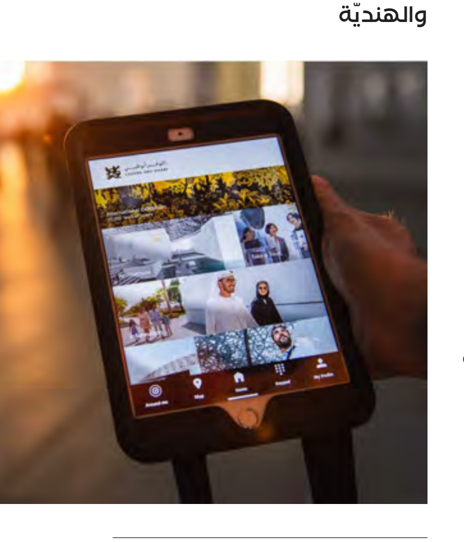
نبذة عن «متحف اللوفر أبوظبي»

1. المتحف هو ثمرة اتفاق استثنائي عُقد بين حكومتي أبوظبي وفرنسا، وقد عمل على تصميمه المهندس المعماري جان نوفيل، وفتح أبوابه أمام الجمهور في جزيرة السعديات في نوفمبر (تشرين الثاني) 2017. علمًا أنّ تصميم المتحف مستوحى من العمارة الإسلامية التقليديّة.
2. يُركّز المتحف على خلق حوار عبر الثقافات؛ وذلك عبر قصص الإبداع البشري، التي تتجاوز الحضارات والمكان والزمان.
3. يمتلك المتحف مجموعةً فنيّةً تغطّي آلاف السنين من التاريخ الإنساني، وهي تشمل أدواتًا أثريّة من عصور ما قبل التاريخ، وغيرها من القطع الأثريّة والنصوص الدينيّة واللوحات التاريخيّة والمنحوتات المعاصرة. وتدعم مجموعة المقتنيات الدائمة تشكيلة من الأعمال المُعارة من قبل شركاء المتحف: 13 مؤسسة ثقافيّة ومتحفًا عالميًّا بفرنسا.
4. يُقدّم المتحف مجموعة واسعة من فرص التعلّم والمشاركة والترفيه، عبر معارضه الدولية وبرامجه ومتحفه الخاص بالأطفال.

* WWW.LOUVREABUDHABI.AE

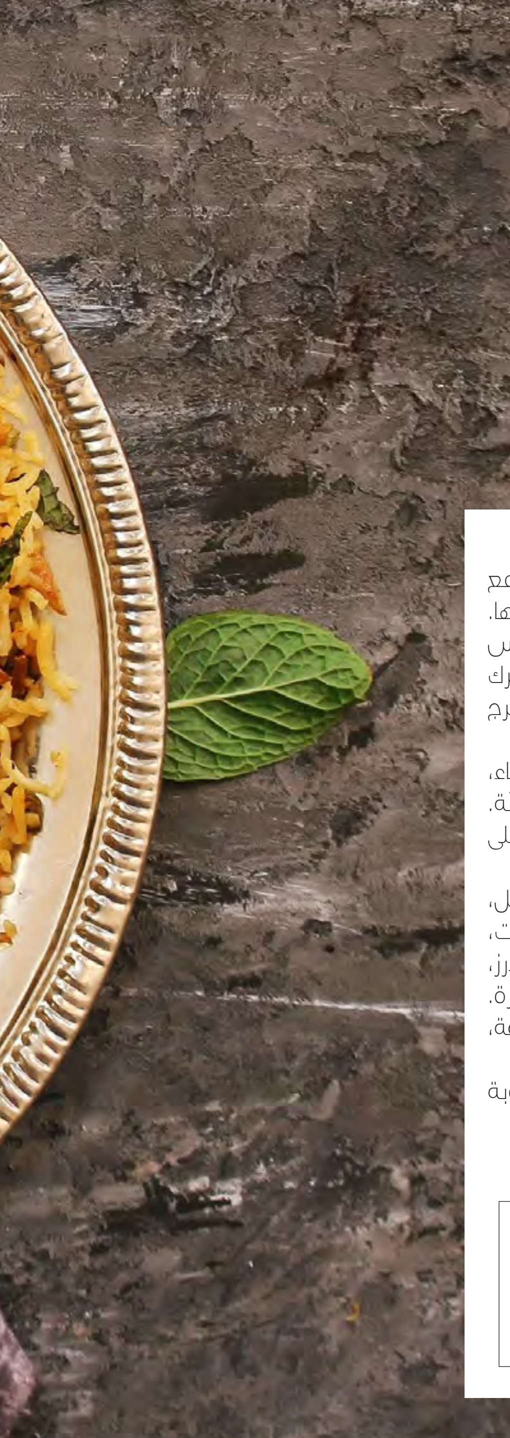
18 عملًا

**18 عملًا من الأعمال الفنيّة تسمح الجولة الافتراضيّة بتأمّلها عن قرب، منها: درع حصان عثماني من أواخر القرن الـخامس عشر، ودرع حصان وفارس من أوروبا من الربع الأوّل من القرن السادس عشر، وهي مُعارة من «متحف الجيش» بباريس، فضلًا عن نقش نافر يُصوّر نزالًا بين شابور وفاليريان من سنة 260 من مجموعة «المكتبة الوطنيّة الفرنسيّة»، وخوذة العمامة الخاصة بالسلطان بايزيد الثاني من «متحف الجيش» بباريس، وأعمال عديدة أخرى.
الجولة الافتراضية تشمل معلومات عن القطع الفنيّة بالعربية والإنجليزية والفرنسية. إشارة إلى أنّه يمكن تنزيل التطبيق WWW.LOUVREABUDHABI.AE بالمجّان عبر متجريّ «جوجل بلاي» أو «آب ستور» على الهواتف المحمولة وعلى الأجهزة اللوحية. وفي المجموع، هناك 150 مقطعًا صوتيًّا ومقطع فيديو ونصًّا وصورة، يضمّها تطبيق «اللوفر أبوظبي»، إلى جانب لمحة ثلاثيّة الأبعاد عن الأعمال الفنيّة والهندسة المعماريّة للمتحف. التطبيق متاح بسبع لغات، هي: العربيّة والإنجليزيّة والفرنسيّة والصينيّة والروسيّة والألمانيّة والهنديّة**



المالح والحلو
من المطبخ السعودي
على مائدة رمضان

تُعرف الأطباق السعوديّة الرئيسة بدسامتها، وقوامها الرئيس اللحم والأرز. هذه الأطباق التي تذكي براعم التذوّق، تغني مائدة رمضان، بالإضافة إلى نكهة حلاوة ضروريّة بعد الإفطار. بيروت - «سيدتي»



كبسة الدجاج



المقادير

- 3 ملاعق كبيرة من السمن
- كبشان من القرنفل
- 4 حبّات من الهيل (صحيحة)
- ورقتا غار
- 3 حبّات من الليمون الأسود الجافّ
- دجاجتــان كاملتان، مقسّــمة كلّ منهمــا إلى أربعة أقسام
- 3 أكواب من الأرز البسمتي
- ملعقة صغيرة من الملح
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- 5 حبّات من البصل، مُقطّعة إلى جوانح
- نصف الملعقة الصغيرة من الكمّون
- نصف الملعقة الصغيرة من الكزبرة الجافّة
- نصف الملعقة الصغيرة من القرفة المطحونة
- الفلفل الأسود، بحسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من معجون البندورة
- ملعقــة صغيرة مــن الزعفران، منقوعًــا في نصف الكوب من الماء الساخن
- المكسّرات المرغوبة، مقليّة بالزيت، للتزيين

طريقة التحضير

1. يُضــاف الســمن إلى قــدر كبيــرة، على النــار، مع البهارات الصحيحة، التــي تُقلّب حتّى تفوح رائحتها. ثــمّ، تُضــاف قطع الدجــاج، مــع التقليــب لخمس دقائق. يُصبّ الماء بعد ذلك، حتّى يغمر الدجاج. تُترك المكوّنــات على النــار، حتّى ينضج الدجــاج. ثمّ، يُخرج الدجاج من القدر.

2. يُضاف الأرز إلى القدر عينها، التي تحتوي على الماء، فيُنثر الملح. يُطهى الأرز، حتّى ينضج بصورة نصفيّة.

3. يُصــبّ الزيــت في قدر كبيــرة منفصلــة، فيُقلى البصل فيها، مع التقليب، حتّى يذبل.

4. يُضــاف الدجــاج إلى القــدر، مــع البصــل الذابــل، والبهارات الناعمة (ما عدا الزعفران). تُقلّب المكوّنات، برفــق. ثمّ، يُنثر الملح بحســب الرغبة، فيُضاف الأرز، والزعفــران المنقــوع في المــاء، وصلصــة البنــدورة. تُغطّــى القدر. تطهى المكوّنــات، على حرارة خفيفة، لعشرين دقيقة.

5. يُقدّم الطبق ســاخنًا، مزيّنًا بالمكسّرات المرغوبة المحمّصة.

المقادير تكفي ستّة أفراد

طريقة تنظيف الدجاج

توضــع الدجاجة في وعاء، فيضاف الملح والدقيق إليها، مع الدعك من الداخل والخارج. تُغســل الدجاجة تحت الماء الجاري، حتى يصبح الماء الذي ينساب منها صافيًا، ثمّ توضع في وعاء عميق، وتُنقع في الماء والخل لـعشر دقائق. تغسل الدجاجة بالماء الجاري مُجددًا.





مندي اللحم بالفرن

المقادير

- ربع الملعقة الصغيرة من الزعفران
- نصف الكوب من الماء الساخن، لنقع الزعفران
- 3 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي
- ملعقة كبيرة من بهارات المندي (جاهزة)
- ملعقتان صغيرتان من الملح
- فصّان من الثوم، مهروسين
- كيلوغرامان من لحم الغنم
- 3 ملاعق كبيرة من السمن
- حبّة من البصل، مُقطّعة إلى جوانح
- 4 حبّات من الهيل (صحيحة)
- عود من القرفة
- 4 أكباش من القرنفل
- حبّة من اللومي
- كوبان من الأرز البسمتي، مغسولًا، ومُصفّى، فمنقوعًا في الماء
- ملعقة كبيرة من معجون البندورة
- كوبان من الماء

طريقة التحضير

1. يُضاف الزعفران إلى الماء الساخن، ويُترك جانبًا.

2. يُصبّ الزيت في سلطانيّة، فيخلط مع بهارات المندي الجاهزة والملح والثوم، فيضاف خليط الماء والزعفران في السلطانيّة، مع تقليب المكوّنات.

3. يُضاف اللحم إلى وعاء، فيُدعك بخليط البهارات. يُحفظ وعاء اللحم، في الثلّاجة، لساعة.

4. يُسخّن السمن في قدر مناسبة للفرن، وذلك على حرارة الـ«بوتاجاز» المتوسّطة، فيُضاف البصل، مع التقليب، وذلك لخمس دقائق، مع ملاحظة تحوّل اللون إلى الذهبي. يُنثر الملح بحسب الرغبة، مع إضافة الهيل والقرنفل والقرفة واللومي، مع التقليب. يُصبّ الماء، فيترك الخليط حتّى يغلي.

5. ثمّ، يوضع الأرز المُصفّى، ويصبّ الماء، مع خفض الحرارة. يُطهى الأرز، فيما القدر مغطّاة، وذلك حتّى يتشرّب الماء. يُرفع غطاء القدر بعد ذلك؛ تعدّ حفرة في وسط الأرز، وتوضع طبقتان من ورق القصدير، بعد عمل ثقوب فيها. يوضع اللحم فوق الأرز، على ورق القصدير.

6. تُدخل القدر إلى الفرن المسخّن مُسبّقًا، على حرارة 250 درجة مئويّة. يُطهى مندي اللحم لساعتين. يُقدّم الطبق ساخنًا، مع الصلصة إلى جانبه.

المقادير تكفي أربعة أفراد

صلصة المندي

تُضاف المكوّنات الآتية إلى وعاء الخلّاط الكهربائي: 3 حبّات من البندورة، مُقشّرة ومُقطّعة، وحبتان (قرنان) من الفلفل الأخضر الحارّ، وفصّان من الثوم، وملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر، و3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الجافّة، ورشّة من الملح. تُضرب المكوّنات على سرعة متوسّطة، حتّى الحصول على خليط شبيه بالصلصة.

مضغوط اللحم

المقادير

- حبّة من البصل، مفرومةً فرمًا ناعمًا
- حبّة من البندورة، مفرومةً فرمًا ناعمًا
- 6 فصوص من الثوم، مفرومةً
- ملعقة كبيرة من معجون البندورة
- ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- 3 أكباش من القرنفل
- 3 حبّات من الهيل (صحيحة)
- ورقتا غار
- نصف الملعقة الصغيرة من الكمّون
- ملعقة صغيرة من الكركم
- ملعقة صغيرة من البهارات المشكّلة
- نصف الملعقة الصغيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحارّ
- ليتر من الماء
- كيلوغرام من لحم الغنم، مع العظام
- كوبان من الأرز، مغسولًا ومصفّى
- حبّتان من الفلفل الأخضر الحارّ
- الملح، بحسب الرغبة
- الفلفل الأسود، بحسب الرغبة

طريقة التحضير

1. يُضاف فرم البصل إلى قدر الضغط، مع فرم البندورة والثوم ومعجون البندورة، والتوابل والمطيّبات (القرفة وكبش القرنفل والهيل وورقتا الغار والكمّون والكركم والبهارات المشكّلة والملح والفلفل الأسود). تُقلّب المكوّنات.

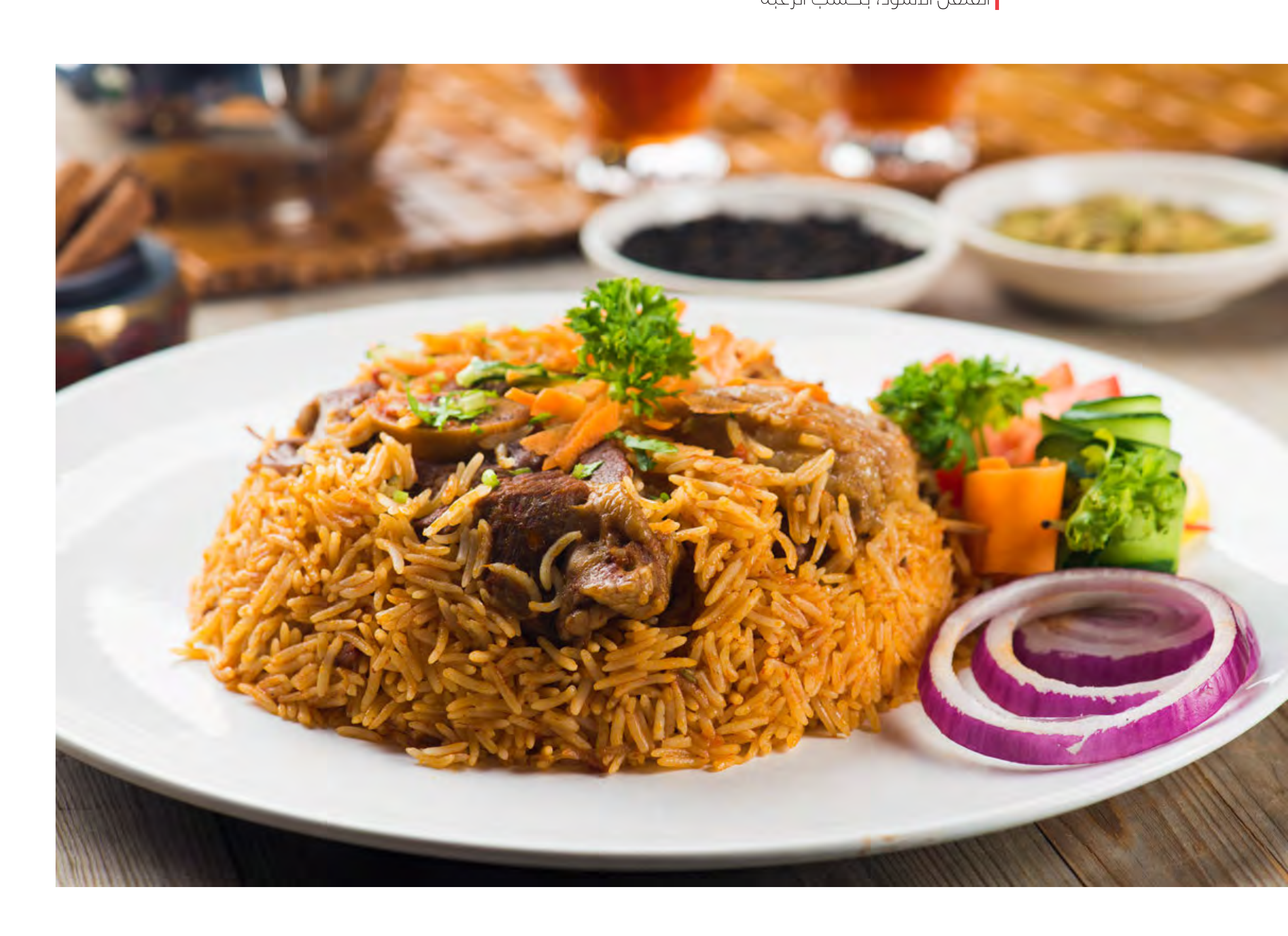
2. يُصبّ الماء فوق المكوّنات، فتُضاف قطع اللحم.

3. تُطهى المكوّنات، في قدر الضغط (بدون غطائها)، على حرارة متوسّطة، وذلك حتّى يغلي الماء. ثمّ، يوضع الغطاء، فتضغط القدر.

4. بعد أن تطلق صافرة القدر صوتها، يُنتظر لربع الساعة أو لثلثها، قبل فتح القدر، فإضافة الأرز المصفّى جيّدًا والفلفل الأخضر ومسحوق الفلفل الأحمر الحارّ، مع التقليب. تُطهى المكوّنات مُجدّدًا على حرارة متوسّطة، بدون إغلاق القدر.

يُقدّم الطبق ساخنًا.

المقادير تكفي خمسة أفراد







اللقيمات

المقادير

- كوبان من الدقيق
- 3 ملاعق كبيرة من النشاء، مُذابة في الماء
- نصف الكوب من الزيت النباتي
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ملعقة كبيرة من الخميرة الفوريّة
- نصف الكوب من الماء الدافئ
- نصف الكوب من الزبادي
- رشّة من الملح
- حبّة من البيض
- كوبان من الشيرة (القطر)

طريقة التحضير

1. تُخلط الخميرة، في الماء الدافئ، بالإضافة إلى ملعقة السكّر، مع التقليب. يترك الخليط، مغطّى، حتى يتضاعف حجمه، فتظهر الفقاقيع عليه.
2. يُضاف الدقيق إلى وعاء، مع النشاء المُذاب والزيت. تُقلّب المكوّنات جيّدًا. ثمّ، يُفقس البيض، فيضاف الزبادي والملح، مع التقليب جيّدًا. ثمّ، يُضاف خليط الخميرة، مع التقليب.
3. يُصبّ الماء، بصورة تدريجيّة، حتّى يصبح قوام العجين سائلًا. يُترك العجين جانبًا لنصف الساعة حتّى يرتاح، مع الحرص على الخلط بين الفينة والأخرى.
4. يُضاف الخليط إلى كيس الحلواني، فتصنع كرات في الزيت الساخن الغزير، مع التحريك، حتّى تتحمّر من كل الجوانب. تُصفّى اللقيمات، ثمّ تغمس بالقطر (الشيرة). تُقدّم اللقيمات باردةً أو ساخنة.

المقادير تكفي ستّة أفراد

الشيرة (القطر)

يُضاف السكّر (كوب) إلى ركوة على النار تحتوي على الماء (كوب)، مع التحريك، حتّى يذوب السكّر، ويبدأ الخليط في الغليان. يُضاف عصير الليمون الحامض (ملعقة صغيرة) إلى الخليط، على حرارة هادئة، وذلك حتّى يشتدّ. تطفأ النار، فيصبّ ماء الورد أو ماء الزهر (ملعقة كبيرة). يوضع القطر جانبًا، حتّى يبرد.

«الاطمئنان».. كيف يتحقق في عالم اليوم ؟!

كثيراً ما نسمع كلمة «الاطمئنان» وتختلف تفسيراتنا تجاهها، فالبعض منّا يرى أنّها لا تعدو سوى كلمة تشير إلى الراحة والسكينة، والبعض يرى أنّها الغاية التي يسعى إليها، في هذا السياق، استعانت «سيدتي» بالمستشار القانوني والشرعي وعضو الجمعية السعودية للطب النفسي الدكتور علي القرني، ليشرح لنا أبعاد هذا المفهوم وكيف للفرد العصري تحقيقه في حياته الراهنة. جدة ـ فاطمة باخشوين



الطمأنينة أشمل من السعادة والسكينة

بيـن الدكتور علـي القرنـي، أن الحديث عـن الطمأنينة حديث ذو شـجون، فهي غاية منشودة عند البار والفاجر، عنـد الغني والفقيـر، عند الأميـر والوزير، عنـد كل ذي لـب، حتى الحيوانـات أكرمكـم اللّه، والتعريـف اللفظي الصحيح لها، هي أنّها ذلك الشـعور الأشبه بالسكون بعد الانزعـاج، فهي هدف يتم البحث عنه جلياً في كل الحياة، وغالباً سـيكون هناك انزعاج قبل السـكون حتى يتحقق الاطمئنان.

وأشار إلى أن الكثيرين يخلطون بين هذا المفهوم وبين السـعادة، حيـث أنّ مفهـوم الطمأنينة ظاهره السـعادة إلا أنّ حقيقتـه هـي الاطمئنان، وبعض النـاس يظن أنّ السـعادة غاية، إلا أنّ السـعادة لا تصلح لأنّ تكون غاية، كونهـا مؤقتة وتزول مهما كانت، «فالمال يفنى والصحة تبلى والعمر يفنى، ويبقى الشـعور الدائم المستدام هو الاطمئنان، كونه متعلق بقناعات الإنسـان، بسلوكياته، بالإيمان الحقيقي الراسخ في القلب والاعتقاد بمضامين هذا الإيمان، فالطمأنينة مفهوم أعمّ من السـعادة وأكثر شـمولية مما يُسـمى السـكون أو مـا تُعرف بالسـكينة، فالسكينة قد تأتي بشكل لحظي وتزول، إلا أنّ الطمأنينة هـي أمـرٌ دائم مرتبـط بمجريـات الحيـاة، وهـو الحياة السـعيدة التـي ينشـدها الجميـع ولكن لا يهتـدي لها إلا القليلون».

لماذا يبحث الفرد عن الطمأنينة؟

يقـول القرني: «يبحث الفرد عـن الطمأنينة هرباً إليها ـ ربما حتى مـن دون أن يعلم عن غايته أو مقصده، وذلك للنجـاة مـن مقلقات الحيـاة في هذا العصـر المادي، في هذه الحياة المتقلبة، في صعوبات الحياة وشظف العيش، فهناك الكثير من الأمور التي تعتري حياة الإنسـان اليوم من صعوبات يستلزم خلالها البحث عن الطمأنينة».

كيف تُحقق مفهوم «الطمأنينة»؟

لكي تحصد الطمأنينة، هناك الكثير من المسببات التي ينبغي أنّ تقوم بها، منها:

■ الإيمان باللّه، فهو بلا شك يجلي كل خوف في القلب، ويزيل كل قلق، ففي كل قلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على اللّه، والإيمان به رسوخاً ويقيناً وتوكلاً، يُزيل كل شعور سيئ، الإيمان باللّه واليوم الآخر، وبالقدر خيره وشره، كل ذلك يجعل الفرد مرتبطاً باللّه عز وجل حق الارتباط، لذلك عندما قال في محكم كتابة: «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِم»، مفهوم الربط على القلب هنا مشابه لما يقوله الفرد منّا في حياته العادية كـ «اللّه يربط على قلبك، اللّه يطمئنه، اللّه يسكنه»، وتكملة الآية: «وَرَبَطْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ إِذْ قَامُوا فَقَالُوا رَبُّنَا رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَنْ نَدْعُوَ مِنْ دُونِهِ إِلَهًا لَقَدْ قُلْنَا إِذًا شَطَطًا»، هنا برزت محصلة الإيمان ألا وهو الربط على القلب وحصول الاطمئنان.

واستطرد: «الكثير ممن يقرؤون الآية الكريمة «اللّه الصمد» يقرؤونها ويمرون عليها مرور الكرام، وهي تعني أنّ اللّه هو الذي تصمد وتأوي إلى ركنه جميع المخلوقات في حوائجهم، فعلى سبيل المثال، يسعى بلا شك الكثيرون اليوم خلف الرزق، وقد يعملون بمشقة وجهد ما يُخلف لديهم القلق من تحصيله أو عدمه، لذا فإنّ الطمأنينة الناتجة عن الإيمان بأنّ اللّه ما كتبه لك ستُحصله سيُخفف من مقدار ذلك القلق، لذا قال النبي صلى اللّه عليه وسلم: «أيها الناس، اتقوا اللّه وأجملوا في الطلب، فإن نفساً لن تموت حتى تستوفي رزقها وإن أبطأ عنها».

محققات الطمأنينة

■ اللّه عزوجل حينما وصف أهل الإيمان بخصلة الطمأنينة، قائلاً: «والذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر اللّه»، هنا ذكر السبب وذكر النتيجة، والسبب هو ذكر اللّه من خلال قراءة القرآن والارتباط به ارتباطاً وثيقاً، فقراءة القرآن حياة، والاعتصام به نجاة، والسكنى إليه مفاز وراحة، وأنس وسند وعون، اللّه عزوجل أخبرنا بهذا حين قال: «إِنَّ هَٰذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ» في كل شؤون الحياة، فإذا أردت السعادة، الصحة، صلاح الأبناء، والعون لتحقيق أي غاية في الحياة، عليك اللجوء إلى القرآن، فهو من محققات الطمأنينة وقد يبدو ذلك واضحاً حين يكثر الأشخاص من قراءته خاصةً في شهر رمضان المبارك، حيث تطمئن القلوب حقاً، والشق الآخر من الذكر هو مزاولة الأذكار اليومية في تفاصيل اليوم، في كافة الحالات التي يمر بها الإنسان في يومه العادي كأدعية الخروج من المنزل، دعاء كفارة المجلس، الدعاء عند البدء بمهمة شاقة وغيرها من الأذكار التي ستكون محصلتها الطمأنينة النفسية التي هي أحد مظاهر ومؤشرات الصحة النفسية الإيجابية والتي بدورها تؤثر على الجسد والعقل معاً، وإن لاحظنا أنّ طوال السنة يُرتب المولى عز وجل للإنسان مواسم إيمانية فاضلة حتى نلملم شعث حياتنا فيها بقراءة القرآن وذكر اللّه، كرمضان والحج وصيام عاشوراء.

■ استشعار معية اللّه والتوكل عليه، تُسكن القلب ليرتاح من تعب الحياة، ووصف المولى أهل الجنة بـ «يا أيتها النفس المطمئنة»، فهي نتيجة تتحقق بعد استشعار وجود اللّه في حياتنا.



مفهوم الطمأنينة ظاهره السعادة، إلا أنّ حقيقته هي الاطمئنان، وبعض الناس يظن أنّ السعادة غاية، إلا أنّ السعادة لا تصلح لأنّ تكون غاية

د. علي القرني

■ الصدق يجلب الطمأنينة، فالناس عندما يسمعون الصادق ويرون وجوده في المجتمعات يطمئنون بالخير الذي سيحلّ عليهم، ونشير إلى أنّ الصدق في كل شيء، كالصدق مع اللّه، الصدق في التعامل مع الآخرين، الصدق في أداء مهامك الحياتية المفروضة عليك، حقوقك وواجباتك، كل ذلك يجلب الشعور بالراحة والطمأنينة في نهاية اليوم للشخص.

■ مجانبة بيئات المعصية، والبُعد عن ضعاف الإيمان والنفوس، والمشككين الذين لديهم خوف وقلق من المستقبل وحوادث الزمان، وسيطر عليهم ذلك الشعور، ولديهم شك في أنّ اللّه سيُعطي الأشخاص ما يستحقونه من خير، حيث تسعى فئات هؤلاء الخائفين والمشوشين إلى بث الارتباك فيمن حولهم، فهم كالفيروس المتفشي، لذا ينبغي على الفرد تجاههم القيام بأمرين، إما أنّ يُساهم في رفع منسوب الإيمان لديهم، أو أنّ يبتعد عنهم، حتى لا تتلوث طمأنينته بهذا الفيروس.

دلالات من القرآن والسنة النبوية

■ الأمثلة الواردة في القرآن والسنة كثيرة، لأنها غاية منشودة لكل أحد حتى الأنبياء، حيث قال إبراهيم عليه السلام: «وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي».

■ اللّه عزوجل عندما كان يُثبت النبي صلى اللّه عليه وسلم والصحابة في الغزوات قال فيهم: «وما جعله اللّه إلا بشرى لكم، ولتطمئن قلوبكم»، وكذلك حين قال: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً» عندما أراد اللّه أن يمتن على البلدان والأوطان بالنعم، ذكر أعظم نعمتين وهما الأمان والاطمئنان، وهذا فضل من اللّه وهو ما نشعر به في بلدنا.

■ كذلك العبادات لا تتحقق سوى بتحقق الطمأنينة، حين ذكر المولى ذلك على لسان رسوله: «إذا أتيتم الصلاة، فعليكم السكينة»، قسم لنا اللّه عزوجل الصلوات خمس مرات في اليوم، حتى يتحقق الاطمئنان بتوالي السكينة.

■ النبي عليه الصلاة والسلام تحققت في حياته الكثير من سلوكيات الشعور بالاطمئنان، حين كان يشعر بالصعوبات وتكذيب الناس له ومعاداته في بداية الدعوة، وعندما رجع من رحلة الطائف، تعب فقام يشكو إلى اللّه عزوجل« يا رب، إلى من تكلني، إلى بعيد يتجهمني أم إلى قريب ملكته أمري، إن لم يكن بك علي غضب فلا أبالي» هنا دلالة لبحث النبي عن الاطمئنان والذي يتحقق بعدم غضب اللّه عليه، فطمأنه اللّه عزوجل بجبريل وبرحلة الإسراء والمعراج.

■ كذلك السيدة خديجة رضي اللّه عنها، مثلت هذا الدور في تحقيق الطمأنينة النفسية لزوجها حين رحل النبي من غار حراء وهو يقول: «دثروني، دثروني، زملوني، زملوني»، فأخذته وذكرت له الكلمات الخالدة: «كلا واللّه لا يُخزيك اللّه أبداً»، ومن ثمّ ذكرت صفاته الحميدة والتفاصيل الحسنة، حتى تُساهم في طمأنته، وبقي هذا الموقف خالداً حتى اليوم وإلى يوم الدين.

HOROSCOPES

برج الثور
TAURUS

20 أبريل ـ 20 مايو

الكوكب المسيطر: فينوس
العنصر: التراب (الأرض)
اليوم المحبب: الجمعة
اللون المفضل: الوردي الفاتح والأزرق الفاتح والأخضر
المعدن: النحاس
الحجر الكريم: الزمرد
الأرقام: 6 - 15 - 24
الأبراج المتوافقة مع الثور: السرطان، والعقرب، والحوت، والعذراء، والجدي، والميزان والثور.
من مشاهير برج الثور: نانسي عجرم، سلافة معمار، ميريام فارس، بينيلوبي كروز، جيسيكا ألبا، أصالة، عادل إمام، أديل، جوزيف عطية، حسن الرداد وديفيد بيكهام.


القاهرة ـ عبير فؤاد


نانسي عجرم

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «المريخ» يدعم وضعك المهني. لن تنقصك الأفكار وتساعدك موهبتك التنظيمية وقد تحقق مكاسب مالية أو توطد صلاتك بجهات مهمة. السبت والأحد، اعمل في صمت، والأربعاء والخميس، لا تغامر مهنياً أو مالياً.
الحب: «فينوس» بمنزل الحظ يدفعك للانطلاق عاطفياً واجتماعياً، وقد تنجح في إدارة المشاكل العائلية بذكاء. تكسب الإعجاب وتعيش حياة أسعد. السبت والأحد، تجنب الزهو بنفسك، والأربعاء والخميس، احرص على اللباقة في كلامك.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: السبت والأحد والأربعاء، تتمتع بحماس كبير، وتعرف كيف تفرض إرادتك وتحقق مكاسب، بشرط ألا تندفع في قراراتك وأن تنتبه لحقوقك طوال الوقت. أما الإثنين والثلاثاء فاعمل خلف الستار، والخميس والجمعة، ضاعف حذرك.
الحب: الوضع الفلكي دقيق ويجعلك عرضة لخلافات عاطفية واجتماعية وعائلية، تحلَّ بالصبر وقاوم ميلك للتمرد، ورغم ذلك السبت والأحد والأربعاء، الوقت مناسب لإصلاح علاقاتك. تقترب بلطف وتظهر عمق حبك لمن حولك.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: «الشمس» بمنزل العمل تمنحك قوة ملاحظة ويساعدك ذلك على الإنجاز وحماية نفسك. الإثنين والثلاثاء والجمعة، تتمتع بإمكانيات حقيقية ويدعمك كثيرون، فقط السبت والأحد: تقدّم بحذر، والأربعاء والجمعة: الزم السرية.
الحب: «فينوس» بمواجهتك ما قد يتسبب في خلافات عاطفية أو عائلية. السبت والأحد، تجنب الجدال أما الأربعاء والخميس فابتعد عن الأضواء والفخر، ما عدا ذلك يمكنك أن تظهر بثقة وستبدو مبهراً ومؤثراً في الجنس الآخر.



ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: السبت والجمعة، الوقت مناسب لبحث وإنجاز أي أمر أنت مقبل عليه، لكن من الأحد إلى الخميس، اعتن بصحتك وبحساباتك، وراجع جيداً خطواتك تفادياً للأخطاء والخسائر، ومن المهم أن تنظم جهودك وأفكارك وأولوياتك.
الحب: «فينوس» بمنزل العلاقات يمنحك سحراً على الصعيد العاطفي والعائلي والاجتماعي. تجمعك بالأصدقاء والأحباب اهتمامات مشتركة أو تنشأ علاقة صداقة قوية ومفيدة. إذا كنت متزوجاً، انتبه لمشاعر شريك حياتك يومي الإثنين والثلاثاء.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «الشمس» و«عطارد» ببرجك يمنحانك نشاطاً وحماساً ويقظة وسرعة بديهة. من السبت للثلاثاء، تقوم بأعمال مميزة، أما الجمعة فقد تكتشف أموراً خافية. الأربعاء والخميس، احترس عند اتخاذ قراراتك المالية والمهنية.
الحب: تتمتع بالجاذبية وبحضور أخاذ، ويمكنك أن تستمتع بحياتك الخاصة وبتواصل اجتماعي وعائلي لطيف. إذا كنت متزوجاً، استمع يومي الأربعاء والخميس لشريك حياتك وحاول أن تتفهم موقفه واعمل بمبدأ المشاركة وليس المنافسة.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: قد تشعر بانخفاض طاقتك. لا تهمل صحتك، تجنّب الاندفاع في حركتك وأقوالك، كن هادئاً أمام المستجدات والعقبات ولا تستسلم للإحباط. تشعر بتحسن أدائك يومي الإثنين والثلاثاء وتحقق تقدماً.
الحب: «فينوس» ببرجك يعدك بقضاء أوقات عاطفية ممتعة. السبت والأحد، تزداد الضغوط العائلية وعليك أن تتفادى الصدام. طوال الأسبوع، تميل للانعزال اجتماعياً وينفعك ذلك، وإذا كنت متزوجاً، تجنب سوء التفاهم الجمعة القادم.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: «الشمس» و«عطارد» يمنحانك حيوية كبيرة تدفعك لتنمية أعمالك وتحصل على الدعم بسهولة. لديك روح مثابرة واستعداد كبير للتزود بالمعرفة. الإثنين والثلاثاء، سيطر على انفعالك. وطوال الوقت، تأنَّ في أحكامك وفي توقيع الأوراق.
الحب: «القمر» و«عطارد» يلعبان دوراً في تخفيف الضغوط. تعبّر عن مشاعر إيجابية وتبدو في أفضل صورة، وتقوم بواجباتك على أكمل وجه. تماسك يومي الإثنين والثلاثاء إذا شعرت بعدم اتزان وفوضى في المشاعر.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: «الشمس» في وضع معاكس، لذا عليك أن تتفادى المخاطر. اعمل بدقة وتجنّب العناد، ولا تصدّق الشائعات. الإثنين والثلاثاء والجمعة، تتغير نظرتك لبعض الأمور ويساعدك ذلك على إيجاد حلول لكل سوء تفاهم.
الحب: «فينوس» يمنحك طاقة عاطفية وقد تجمعك بمن تحب مشاعر حب تقوم على الصداقة والتفهم، وإذا كنت خالياً قد تتحول علاقة صداقة لحب، لكن اجتماعياً وعائلياً تميل لعدم التساهل وعليك بالسيطرة على انفعالاتك.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: من أول الأسبوع تبدو متألقاً، و«الشمس» تمنحك ذهناً حاضراً في عملك. تزدهر مواهبك وتنجح في المبارزات الكلامية والتنافسية وتحسن التعبير. الإثنين والثلاثاء والجمعة، حاول أن تتحلى بالصبر ولا تتسرع في خياراتك.
الحب: «عطارد» بمنزل الحظ ينعش لقاءاتك العاطفية والاجتماعية. تتعامل بمثالية وتحصل على الحب في المقابل. معاكسة «فينوس» تدفعك للعناد أحياناً، عليك أن تتمهل في كلامك مع الجميع أيام الإثنين والثلاثاء والجمعة.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «عطارد» في وضع داعم يساعدك على استخلاص الحكمة ويمنحك بلاغة، وقد تنجح في تحقيق ربح أو زيادة مالية، وتستطيع أن تنجز بإتقان وتصل لأهدافك. الإثنين والثلاثاء، عليك بالتروي، أما الجمعة فكن كتوماً.
الحب: «الشمس» بمنزل الحب تجعلك فاتناً وتحسن توجيه مواهبك للحفاظ على علاقاتك. تمضي ومعك أدوات السعادة عاطفياً وعائلياً واجتماعياً وتبدو مستعداً للقيام بأي شيء من أجل الواجب. الإثنين والثلاثاء والجمعة، قاوم التشوش.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» بوضع معاكس تتسبب في ضغوط وتعقيدات، لكن «المريخ» يساعدك على إيجاد حلول ويمنحك إرادة قوية. يوم الأحد، لا تستسلم للتبذير، والأربعاء والخميس، عليك بترتيب أفكارك، وطوال الوقت، لا تعلن خططك.
الحب: «فينوس» بمنزل الحب يمنحك قدرة على التفاهم مع الأحباب بصورة بناءة. تتصرف بليونة وعذوبة وتحصل بسهولة على الإعجاب، لكن «عطارد» معاكس وعليك بالتواضع، ولا تستسلم للعصبية مع الأهل والأصحاب.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: من الإثنين للخميس، تنجذب للمعرفة وتقوم بتنمية مداركك ويساعدك ذلك على التطور وقد تبدأ جديداً. السبت والأحد والجمعة، ادرس وحلّل الأمور بهدوء وتجنب الغضب. وطوال الوقت، اهتم بصحتك وابتعد عن العيون.
الحب: «فينوس» بوضع معاكس يصيبك بالتشوش عاطفياً وعائلياً، ومع ذلك «الشمس» و«عطارد» بمنزل العلاقات يعدانك بالتفاهم اجتماعياً. وقد تجمعك بالأصحاب أجواء من الانسجام والتوافق، وتتعامل ببساطة مع المحيط.

قلبي في يد ربي

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

حاورت نفسي وسبحت مع ذاكرتي، واسترجعت معها الوجوه التي قابلتها طوال حياتي، وجوه رافقتني ولازمتني سنين عمري، منها ما ترك بصمة لا تنسى، ومنها من نسيتها بانتهاء اللحظة، فهناك وجوه مجتمعي الأسري والاجتماعي، ووجوه دراسة، ووجوه عمل، ووجوه سفر، فكانت هناك وجوه صادقة وأخرى مخادعة، ووجوه ترتدي أقنعة تحب وتصادق لمصلحتها، ووجوه مخلصة خيرة لا ترجو إلا وجه الله تعالى، إنها وجوه عديدة ومختلفة، تعاملت معها، منها من أسعدني، ومنها من أتعبني، بحثت أنا وذاتي، وتذكرت أغلب تلك الوجوه، التي ما زلت أحتفظ بها داخل ملفات تقبع في كل ركن من أركان ذاكرتي، فشاهدت وجوهاً لناس رحلوا من عالمنا، وجوهاً افتقدت وجودها واشتقت لسماع صوتها، ولحنانها ولعطائها، وأتذكرهم بحزن عميق يسكن أعماقي، وشوق لا يمكنني قياسه، وحنين لأيام لا تزال آثارها وذكرياتها الجميلة تسعد قلبي، وتنعش كياني فيغلبني الحنين لهم، والشوق إليهم، فأدعو الله بأن يكرمهم كما أكرموني، وأن يسعدهم كما أسعدوني، وأن يرحمهم برحمته الواسعة، وهناك وجوه لناس أبعدتني عنهم ظروف ومشاغل الحياة، ولكني أشتاق إليهم وأشعر بالحنين نحوهم، ولا زالت ذاكرتي محتفظة بمساحات نقيه لهم، وبتقدير واحترام لشخصهم، وهناك وجوه أسقطتهم عمداً من ذاكرتي، بعد محاولات عديدة مع النسيان، فلم أعد أرى وجوههم، ولم أعد أسمع أصواتهم، ونجحت في نسيانهم وقتل مشاعري تجاههم، وينتابني الضيق عندما أسترجع وجوهاً سببت لي الألم، وأساءت الظن بي، وجوهاً خذلتني واغتابتني، وسددت في ظهري طعنات الغدر، وجوهاً حاولت أن تدمر تفاؤلي، وتفقدني حسن ظني وثقتي في نفسي وفي من حولي، وقمة معاناتي مع ذاكرتي، والتي تسبب لها الألم والحيرة عندما أصر على أن أسترجع وأترحم على أيام عشت فيها أجمل لحظاتي، مع وجوه كنت لهم الصديقة والرفيقة والناصحة والمحبة، وجوه أحببتها من كل قلبي، وبادلتني هذا الحب في يوم ما، ولكنها غدرت بي وتركتني، ورغم كل ما فعلوه إلا أني فشلت في نسيانهم، أعود وأعتذر لذاكرتي، فأنا لا أريد أن أسجن أحاسيسي ومشاعري في زنزانة الألم، ولا أن أجلد ذاتي بسياط الندم، ولا أن أسترجع لحظات انكساري وعدد هزائمي، فدربت ذاكرتي وساعدتها

بأن تلغي أي شعور بالكره أو الحقد أو الرغبة في الانتقام، علمتها فن التسامح والغفران، لتعيش بهدوء وسلام، وأن تحسن الظن وتحتوي وتقدر، وتعطي وتضحي مع أي كائن، حتى تترك بصمة ليتذكرني بها من حولي، وأقول لها بأن الحياة قد تكون أحياناً جميلة حتى في عز الألم، وفي وسط المعاناة، فكل أمورنا مكتوبة ومقدرة، فأبتسم من أعماقي رغم طعم المرارة، وأشعر بالتفاؤل، فغداً يوم جديد، وغداً سأكون إنسانة جديدة؛ لأن قوتي في قلبي وقلبي في يد ربي.

مع الاختلاف



محمد فهد الحارثي


@mfalharthi

دعينا نضع أيدينا في أيدي بعضنا البعض ونكمل المشوار. العقبات جزء من إيقاع الحياة، لكنه أبداً لا يعني النهاية. نخطئ حينما نجعل من كل اختلاف خلافاً، وحينما نعدّ كل مشكلة هي نهاية. التحديات ضريبة ندفعها، لكننا نمتلك القدرة على الحب والعطاء. حينما تصيب هزة أرضية المدينة، البيوت المتهرئة هي أول ما تسقط. لكننا نملك بنياناً قوياً قاعدته الحب وبنيانه الاحترام.

كيف يمكن لي أن أضحي بك وأنت من أدخلتني الحياة. وهل أنا من الغباء أن أخسر أغلى ما في حياتي من أجل أسباب واهية. المنعطفات الصعبة جزء من مسيرة الحياة، وإلا لكنا وقفنا عند أول منعطف. لكننا نتجاوز كل ذلك لأننا ندرك أن الطرق المستقيمة تأتي بعد الزوايا الصعبة. في لحظة ما نشعر بأننا وصلنا إلى نقطة اللا تلاقي، وأن الكيان انهار. ولكن لو تجاوزنا هذه اللحظة بكل صعوباتها، ندرك أنها مجرد مطب صغير في طريق طويل.

التطابق بين الأشخاص مستحيل. ولو حصل تصبح الحياة مملة. التباين والتنوع سر من جمال الحياة. فلنستوعب اختلافاتنا ونعدّها واحدة من أسرار ترابطنا. حينما نسمح بهامش الاختلاف فنحن في الوقت نفسه نبني جداراً حصيناً ضد كل المتغيرات. ننسى حقائق الواقع حينما نجعل التسارع ينطلق من نقطة البداية إلى النهاية في لحظة واحدة. ونصدر أحكاماً نهائية من دون أن نعطي مساحة للنظر إلى الأمور بزاوية مختلفة ورؤية جديدة. الانفعال عدو يتربص بنا والإنسان من دون أن يدري يظلم نفسه.

المحب حساس وتؤثر فيه الكلمة وحتى النظرة. والحب يجعله أحياناً يفسر المواقف ويبني قصصاً خيالية من تصرف بسيط. هذه المشاعر يحركها الخوف من فقدان الآخر والحرص عليه. ولذلك أتفهم ردود الفعل وأستوعب أسبابها. فلغة الحب هي التي تسود في النهاية.

أدين لك بسعادتي. وأدرك أن الحياة منحتني أفضل مما كنت أتمنى. وأنك استثناء في هذا الكون. كل يوم من العمر سيكون أجمل. ومهما حصلت من أحداث فتأكدي أن هناك قلب ينبض لك، وأنك أنت وحدك من تستحقين الحب.

اليوم الثامن:

...الفرق بين الحب والعلاقة العابرة أن الأخيرة تسقط عند أول منعطف.

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب وإبداء آرائكم على صفحته في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net


Chopard
L'HEURE DU DIAMANT COLLECTION
Chopard
THE ARTISAN OF EMOTIONS – SINCE 1860